Naslov originala

Barbara Wren
Cellular Awakening: How your Body Holds and Creates Light
Copyright © Barbara Wren, 2009
Copyright za Srbiju © ZRAK, 2010

Ekskluzivno pravo objavljivanja. Nijedan deo ove knjige ne sme se umnožavati bilo kakvim mehaničkim, fotografskim ili elektronskim putem, niti distribuisati u obliku fonografskog zapisa. Bez prethodno dobijene dozvole izdavača, knjigu ne smete čuvati u skeniranom obliku, ne smete je prenositi ili na bilo koji način kopirati za javnu ili privatnu upotrebu. Dozvoljeno je jedino „pošteno korišćenje" u obliku kratkih navoda u člancima i recenzijama.

Sve medicinske informacije i postupci izneti u ovoj knjizi nisu dati u nameri da predstavljaju bilo kakvu zamenu za profesionalno medicinsko lečenje niti da bi zamenili lekarski savet. Svako ko na osnovu ove knjige donese bilo koju odluku ili preduzme bilo koji postupak, čini to isključivo na svoju odgovornost. Autorka i izdavač se ograđuju od svake odgovornosti za posledice ili rezultate proizašle na osnovu primene informacija datih u ovoj knjizi s obzirom da su informacije date s uverenjem da imate pravo da sa njima budete upoznati, ali odgovornost za sve postupke je isključivo vaša.

BARBARA REN

ĆELIJSKO BUĐENJE

KAKO VAŠE TELO ZADRŽAVA I STVARA SVETLOST

S engleskog prevela
Marica Kojić

Mojoj baki Džejn koja me je odmalena učila da ljubav pokreće svet.

Ljudsko telo je najbolji prikaz univerzuma u minijaturi. Ono što ne postoji u ljudskom telu, ne može da se pronađe ni u univerzumu, a sve što postoji u univerzumu, može da se pronađe i u ljudskom telu.

Mahatma Gandi

SADRŽAJ

7 Uvodna reč Endija Bagota

PRVI DEO: KAKO NAŠE NEVEROVATNO TELO ODJEKUJE U SAGLASJU SA UNIVERZUMOM

14 **Poglavlje I:** Povezivanje sa unutrašnjom mudrošću
32 **Poglavlje II:** Voda: tečni kristal odozgo nadole
52 **Poglavlje III:** Svetlost: nit koja nas povezuje
65 **Poglavlje IV:** Opšti ciklusi po kojima plešemo
76 **Poglavlje V:** Principi procesa izlečenja
95 **Poglavlje VI:** Trajne smernice

DRUGI DEO: KAKO MOŽEMO DA POMOGNEMO SEBI DA PLEŠEMO U RITMU S PRIRODOM

114 **Poglavlje VII:** Osnažite sebe koristeći svoju priču
143 **Poglavlje VIII:** Tri etape lečenja
163 **Poglavlje IX:** Čarolija tehnika
210 **Poglavlje X:** Završna razmišljanja

219 **DODATAK I:** Sažeti prikazi tri slučaja

228 **DODATA II:** Jod

232 Rečnik manje poznatih reči
233 Korišćeni izvori
238 O autorki

Uvodna reč Endija Bagota

Kada sam prvi put sreo Barbaru Ren, osetio sam kako iz nje zrači energija koja mi se odmah dopala. Oči joj blistaju dok priča o zdravlju i načinima lečenja. Ono što je toliko divno i osvežavajuće u njenom učenju je činjenica da se ono nadovezuje na sve što smo duboko u sebi oduvek znali. U svemu što kaže postoji postojanost i smisao koji su saglasni sa nekim osećanjima koja smo svi mi nekada imali, ali smo ih, uglavnom, vremenom izgubili. Veoma je ubedljiva kada govori zato što ona svakodnevno živi u skladu sa svojim uverenjima. Kada sam je upoznao, već sam dosta toga znao o zdravlju i načinima lečenja, ali me je njeno izlaganje na temu kako zadržavamo i koristimo svetlost podstaklo da joj se pridružim u daljem istraživanju ove tematike. Tokom dve godine koliko smo blisko sarađivali naučio sam o telu i njegovoj povezanosti sa univerzumom toliko da me je to odvelo duboko unutar sebe. U svojoj osnovi, Barbarino učenje svakoga od nas upućuje da preuzme odgovornost za sebe i da koristi svoje sposobnosti i zbog toga je ono toliko dopadljivo. Svakoga koga obučava ona poziva da preuzme kontrolu nad sopstvenim životom i da krene na putovanje do dubljih nivoa zdravlja, sreće i slobode.

Ako vam je zdravstveno stanje loše, bilo da je to trenutno ili u dužem vremenskom periodu, ova knjiga će vas povezati sa vama samima i pomoći vam da razumete sebe. To će vas osposobiti da pronađete svoj način da ozdravite. Ako se već nalazite na putu ozdravljenja, otkrićete pomoćna sredstva koja će vidno ubrzati taj proces i doneti brzu i snažnu promenu. U vreme kada sam počeo da se upoznajem sa Barbarinim učenjem, već sam

dugo godina uživao u odličnom zdravlju i sreći. Možda sada mislite da meni nije imala šta da ponudi, ali, grdno se varate. Ja sam proveravao njena učenja, istraživao radove mnogih poznatih lekara, naučnika i filozofa koji su je inspirisali i put na koji me je sve to odvelo bio je zaslužan za promenu načina života koju sam doživeo. Mnogo toga se promenilo u mojoj svesti, otkrio sam nebrojene nove povezanosti u dosadašnjem shvatanju zdravlja i lečenja, tako da sam i dalje uzbuđen i zapanjen zbog snage tog procesa.

Barbara ne samo da deli svoje učenje sa drugima već i više od tri decenije pomaže ljudima da postanu celovite ličnosti sposobne da upravljaju svojim životom. Tokom tog vremena sakupila je punu „torbicu za prvu pomoć" čudesnih alatki koje veoma efikasno koristi da bi olakšala nastupanje pozitivne promene kako u svom životu tako i u životima mnogih ljudi koji su tokom godina tražili njen savet. U ovoj knjizi, ona će podeliti sa vama svaku od tih alatki i pozvati vas da ih isprobate na sebi da biste i vi iskusili njihovu jedinstvenu moć. Od sveg srca vam preporučujem da pokušate. Njihova jednostavnost i snaga omogućiće vam da promenite život. Zamislite da posedujete sjajna kola i da u sebi imate svo znanje koje vam je potrebno da biste ih održavali u savršenom redu. Ako uz to imate i sav neophodan alat, nikada više nećete morati da idete kod automehaničara. Barbara upoređuje ljudsko telo sa vozilom i svima nam pokazuje kako možemo da otkrijemo znanje skriveno u svakom od nas da bismo održavali to vozilo u najboljem mogućem redu.

U toku svih tih godina proučavanja otkrio sam da je Barbarino učenje jedno od najmoćnijih sa kojima sam se susreo. Ona je istinski vizionar. Pošto sam ga primenio i oprobao na sebi i na svojim pacijentima, mogu odgovorno da tvrdim da ono funkcioniše. Ne morate da mi verujete – probajte sami. Mislim da ćete se zapanjiti koliko drugačije možete da se osećate.

Sem toga, Barbarino učenje je neobično važno za vreme u kojem živimo. Ona pomaže ljudima da se povežu sa svojim istinskim bićem i da osete koliko su zapravo moćni. Ono za šta se ona zalaže ima smisla i predstavlja nov način posmatranja zdravlja i ozdravljenja. Ova knjiga razotkriva tajnu kako da budemo zdravi i jasno nam stavlja do znanja ko smo i kuda idemo. Barbara ne traži od nas da joj verujemo na reč, već da sami otkrijemo kako istina u nama odjekuje. Svako od nas je rođen sa znanjem ko je i kakva mu je uloga u životu, ali su mnogi od nas to zaboravili i skrenuli na neki sporedni kolosek života. Barbara nam upućuje izazov da preuzmemo punu odgovornost nad svojim životom i da se podsetimo koliko smo, zapravo, divni i čudesni. Mi smo bića koja napreduju ka svetlosti i imamo sposobnost da zadržimo svetlost u svim svojim ćelijama i oko njih. To daje sasvim novo značenje reči prosvetljenje i otvara naš um prema novim mogućnostima. Zato sedite, opustite se i pripremite se da otkrijete svoj neverovatni potencijal.

Endi Bagot

Izjave zahvalnosti

Zahvaljujem se svojoj deci i unucima koji su, hteli ne hteli, postali ogroman deo mog učenja.
Posebno želim da se zahvalim svom sinu, Bendžaminu, koji je radio sve vreme zajedno sa mnom na mom koledžu koji i dalje nastavlja da predstavlja izazov tradicionalnoj školi mišljenja.
Upućujem zahvalnost i Endiju Bagotu koji mi je pomogao svojom intuicijom i inspiracijom da napišem ovu knjigu, kao i njegovoj partnerki Debi jer su mi oboje pružali stalnu i čudesnu potporu dok je ova knjiga nastajala.
Zahvaljujem se i Mišel Pili i svima u izdavačkoj kući Hej haus na tome što su mi pružili ovu divnu priliku da prenesem svoje misli drugima sada kada je podučavanje na koledžu postalo otežano.

PRVI DEO

KAKO NAŠE NEVEROVATNO TELO ODJEKUJE U SAGLASJU SA UNIVERZUMOM

POGLAVLJE I

POVEZIVANJE SA UNUTRAŠNJOM MUDROŠĆU

Mi sada živimo u najuzbudljivijem mogućem vremenu. Zemlja prolazi kroz značajne promene, a naša galaksija prelazi u novu astrološku eru. Gotovo svakog dana otkriva se nešto novo u nauci i tehnologiji. U prirodi se pronalaze nove vrste, drevna znanja za koja se činilo da su izgubljena ponovo se pojavljuju i ogromne količine novih informacija nalaze nam se na dohvat ruke. Međusobno komuniciramo na način koji nismo mogli ni da zamislimo. Različite vrste informacija su nam danas dostupnije nego ikada pre i čini se da je došlo do prave poplave novih ideja, novih naučnih dostignuća i novih saznanja. Svakog dana znamo više nego što smo znali prethodnog. Naša svest se svakodnevno proširuje. Svakog jutra se budimo sa novim pitanjima, bilo da smo ih svesni ili ne. Neki ljudi postavljaju obična, svakodnevna pitanja, ali, sve je više onih koji dublje razmišljaju o tome ko smo mi i šta je zapravo život.

Mediji nam svakodnevno pružaju nove informacije od kojih neke, možda, i sadrže odgovore na pitanja za kojima

tragamo. Ali, kako mi prebiramo po tim informacijama i kako odlučujemo koje su za nas važne, a koje nisu? I, što je još bitnije, kako zaključujemo koje su istinite, a koje lažne? Mnoge od tih informacija su suprotne jedna drugoj, naročito one u oblasti zdravlja. Jednog dana čokolada je dobra za nas, sledećeg je loša. Danas je crno vino zdravo jer nam omogućava da duže živimo i pruža nam zaštitu od srčanih bolesti, a sutra je nezdravo jer skraćuje život i povećava mogućnost razvoja nekih bolesti jetre. Teško je doneti odluku čemu verovati.

Svi mi koji živimo na Zapadu žrtve smo neverovatno velike prevare. Naučeni smo da, ako tragamo za mudrošću i znanjem, onda to moramo da tražimo izvan sebe. Rečeno nam je da se informacije koje su za nas važne nalaze u bibliotekama, na univerzitetima i u glavama drugih ljudi. Niko nas nije učio da možemo da pogledamo unutar sebe. Iako je poslednjih godina mnogo ljudi počelo da se vraća sebi kroz različite tehnike kao što su meditacija, joga i druge istočnjačke discipline, još uvek postoji tendencija da od drugih tražimo da nam kažu kako da budemo svoji. A, naravno, svaki put kada izađemo iz sebe da bismo kod nekog drugog tražili svoju mudrost, to automatski postaje tuđa mudrost, a ne naša. Zbog ovoga mi nismo u stanju da sopstvenom jedinstvenošću i mudrošću damo doprinos opštoj slici i većoj celini. A mi moramo da živimo u svojoj jedinstvenosti zato što je to ono što stvara red u većoj celini. Čim prestanemo da tragamo unutar sebe i okrenemo se ka spolja, nastaje osrednjost, standardizacija i kontrola širom zemaljske kugle.

Odgovor na svako pitanje koje bismo mogli da postavimo nalazi se u nama samima. Istina nije „tamo negde", već unutar vašeg neverovatnog bića zato što ste vi nešto mnogo više od onoga što možete i da zamislite.

Mi nismo zasebni, izolovani pojedinci, već smo višedimenzionalna, međusobno povezana bića svetlosti koja žive u univerzumu u kojem je sve povezano. Ono što se dešava oko nas ima neposredan i opipljiv uticaj na naše telo. Isto tako, naš način života direktno utiče na univerzum. Mi smo bića koja vibriraju i žive u univerzumu koji, takođe, vibrira i koji je u svojoj osnovi sastavljen od kombinacije energije i svesti. Svako od nas uz pomoć svesti stvara sopstvenu realnost, a telo je vozilo u kojem je ta svest smeštena. Ako telo nije uravnoteženo, onda ni svest ne može da se u potpunosti razvije. Kao rezultat toga mi se sve više skupljamo i grčimo, a naš svet nam uzvraća na isti način, skupljajući se.

To nije greška u univerzumu; on se nalazi u savršenoj ravnoteži. Njegova ravnoteža nije statičkog karaktera, već je dinamička, zato što on večno teče i širi se. On poseduje svest i zna kako da sebe dovede u stanje ravnoteže u kojem je neprekidna ekspanzija moguća. U njegovom tkanju je sadržano znanje kako da dostigne tu vrstu ravnoteže. To znanje naziva se *univerzalna mudrost* i to je mudrost harmonije. Ta univerzalna mudrost prožima sve. Ona se nalazi u celokupnoj materiji, svakoj planeti, svakom živom organizmu i svakoj subatomskoj čestici.

Isto tako, nema nikakve greške ni u Majci Zemlji zato što je i ona deo tog svesnog univerzuma i u sebi, takođe, sadrži mudrost kako da održava svoju ravnotežu. Ma šta mi ljudi učinili ovoj planeti, priroda uvek vraća stvari ponovo u harmoniju. Mesta koja smo pretvorili u goleti ili ona na kojima smo zagadili zemljište, priroda, vremenom, ponovo ozelenjava i prečišćava. To je ona ogromna snaga koja omogućava nastavak života.

Rudolf Štajner je jednom rekao da, ako želimo da izlečimo sebe, najpre moramo da izlečimo Zemlju, i to je, zaista, velika mudrost. Majka Zemlja nam nudi izobilje svega, i što više

brinemo o njoj i posvećujemo joj veću pažnju, to nam ona više vraća. Ako joj mi to dopustimo, ona nam daje sve što nam je potrebno i to u najboljem i najvitalnijem stanju, da bi obezbedila naše blagostanje i neprekidan razvoj.

Naše prirodno stanje je da budemo jedno sa planetom Zemljom i sa univerzumom. To su drevni mudraci znali vekovima. Kada se naš mikrokosmos – energija koju stvaramo na ćelijskom nivou, podudari sa makrokosmosom – svetom izvan naših tela, onda ne postoji ništa što mi ne možemo da učinimo. Mi smo rođeni da sanjamo i da onda, uz pomoć svoje svesti koja se stalno širi, oživotvorujemo te snove. Stvoreni smo da imamo velike ideje i da ih ostvarujemo. Kakvim životom biste vi voleli da živite? Koja iskustva biste želeli da steknete i, što je još važnije, koja biste iskustva želeli da izbegnete? Mi možemo sve da ostvarimo kad živimo u harmoniji sa makrokosmosom. To je istinsko značenje ljudskog potencijala.

Danas se malo govori o ostvarivanju potpunog ljudskog potencijala, a i onda kada se o tome priča, stvara se jedna prilično razvodnjena slika. Pitanje ostvarivanja svih čovekovih potencijala se u savremenom svetu svodi na dobijanje dobrih ocena u školi, nalaženje dobrog posla, posedovanje nekretnina i drugih finansijskih dobara i štednju za starost. A u pozadini svih ovih ideala čuči strah da nećemo uspeti sve to da steknemo zbog eventualno lošeg zdravlja.

U dečjem uzrastu, svi mi sanjamo o tome šta ćemo da budemo kada porastemo, ali, kako odrastamo, tako nas uče da treba da odustanemo od tih snova, da se trgnemo i da počnemo da živimo u stvarnosti. Uče nas, zapravo, da treba da se uspavamo i da se odvojimo od onoga što život jeste.

Postoji samo jedna stvar koja će uvek da vas spreči da učinite ono što istinski želite, a to je strah. U današnjem svetu se ulažu veliki napori da se strah učvrsti i učini stalnim

zato što to predstavlja najbolji način za kontrolisanje masa. Plašimo se siromaštva, bolesti, ratova, terorizma. Vlade svih država ulažu veliki trud u to da nas drže u neprestanom stanju strepnje govoreći nam kako objavljuju rat svim tim stvarima od kojih strahujemo. Ali, čovek nikada ne može da se oslobodi straha ratom zato što rat bilo koje vrste služi samo daljem promovisanju straha. Možda je, stoga, sada pravo vreme da odlučimo da svoju pažnju posvetimo stvarima koje želimo, a ne onima koje ne želimo.

Možete li da zamislite koliko je divno kada ne osećate nikakav strah? Zar ne bi bilo divno da poznajete svoje telo toliko dobro da uvek začas možete da ga dovedete do stanja ravnoteže i harmonije? Zar ne bi bilo lepo da možete da živite u stanju potpunog zadovoljenja svih svojih potreba, u izobilju na svakom nivou, da živite svoj život iz snova?

Ako uspemo da naučimo da se oslobodimo svojih strahova i da se povežemo sa svojom unutrašnjom mudrošću, onda, zaista, ne postoji ništa što ne možemo da učinimo. Smatra se da koristimo svega 10% svojih moždanih kapaciteta. Zamislite šta bismo sve mogli da postignemo kada bismo aktivirali preostalih 90%. Gde bismo, onda, kao vrsta, stigli u razvoju i kakav bi bio svet kada bismo mogli da ga spoznamo sa tako uvećanim sposobnostima?

Svaki čovek na ovoj planeti rođenjem stiče pravo da bude srećan, zdrav i slobodan i može to lako da postigne. Nije važno u kojoj ste sada životnoj fazi, kakvo vam je zdravstveno stanje i od kojih bolesti patite. Važno je da shvatite da imate mogućnost da nađete sreću, zdravlje i slobodu.

Dok budete učili kako da ostvarite svoj potencijal, mnogima ćete izgledati kao čudo. Nijedna bolest više neće biti „neizlečiva" zato što svako od nas negde duboko u sebi zna da je svaka od njih potpuno izlečiva. Više se nećemo bojati onoga što nam donosi budućnost jer ćemo kroz život ići sa

čvrstim uverenjem da smo mi gospodari svoje sudbine. To je, zapravo, prava mera ljudskog potencijala: da osvetlimo svoj život na najlepši i najuzbudljiviji mogući način. Da se usudimo da sanjamo i da krenemo da ostvarujemo svoje snove, duboko dišući, bez straha. Da budemo ono što zaista jesmo, što duboko u sebi znamo da smo oduvek bili predodređeni da budemo.

Najveći stres koji čovek može da doživi je onaj da ne bude u stanju da bude ono što jeste. Da bismo uspeli da budemo ono što jesmo moramo da uspostavimo istinsku vezu sa Zemljom i sa univerzumom, da budemo u ravnoteži sa svim što nas okružuje. To znači da uskladimo svoj mikrokosmos, odnosno vibracije koje odašiljemo na ćelijskom nivou, sa makrokosmosom, odnosno sa svetom oko nas.

Činjenica da mi imamo telo često je bila potcenjivana, pa čak i omalovažavana u učenjima i shvatanjima Zapada. Ja telo nazivam „vozilom". Baš to vozilo ima sposobnost da unutar sebe ispoljava sve što je predstavljeno u spoljašnjem univerzumu. Međutim, samo kada smo u stanju ravnoteže i harmonije sa njim, mi možemo da se spojimo sa univerzalnom mudrošću i usvojimo je na ćelijskom nivou. Veliki deo našeg zajedničkog rada predstavljenog u ovoj knjizi biće posvećen tome kako da pripremite svoje telo, svoje vozilo, da primi i zadrži univerzalnu mudrost. Meni se čini da je najvažniji aspekt zdravlja upravo to kako postupati prema svom vozilu da bi ono moglo da obavi taj zadatak.

Kada govorim o zdravlju, ne mislim na izostanak simptoma bolesti, već na duboku povezanost sa onim što jesmo i sa našim mestom u univerzumu. Ta povezanost mora da se proširi na fizički, emocionalni i duhovni nivo. U današnje vreme ta tri aspekta na Zapadu nisu objedinjena, već su, naprotiv, sasvim razdvojena. Sa jedne strane dobijate zbunjujuća i često protivrečna uputstva kako da ishranom

održavate fizičko zdravlje, a na drugoj strani daju vam se saveti za duhovno zdravlje. Što se tiče emocionalnog zdravlja, njemu se pridaje malo pažnje, a ni tada to nije posebno delotvorno. Ako imate neke emocionalne probleme, u najboljem slučaju bićete upućeni da se okrenete ka psihoterapiji. U najgoroj varijanti, biće vam prepisani lekovi za smanjenje tegoba koji će vas još više udaljiti od vašeg pravog *ja*. A istina je da je baš emocionalno putovanje ono koje dovodi do spajanja fizičkog i duhovnog zdravlja. Najbolji mogući pokazatelj da li se krećete prema harmoniji ili disharmoniji je, bez ikakve sumnje, upravo to kako se osećate na emotivnom planu. To je vaš vodič ka ispunjenju vaših snova. Kada se osećate dobro, vi znate da idete u pravom smeru. Kada se osećate loše, svesni ste da se udaljavate od života kakav želite. Ako budete uporni u svom traganju za tim da se osećate dobro, vaše vozilo će vas odvesti u avanturu života kakvu niste mogli ni da sanjate.

Kada govorim o povezivanju sa svojim osećanjima, ne mislim na spajanje sa vašim unutrašnjim gnevom, razočarenjima i strahom, već na povezivanje sa vašom unutrašnjom mudrošću, s jedne strane, i sa makrokosmosom, s druge. Naša planeta prolazi kroz mnoge cikluse i mi smo neraskidivo povezani sa tim ciklusima. Ako naučimo da uočimo i osetimo promenu tih ciklusa, onda možemo da dovedemo sebe u harmoničnu vezu sa Majkom Zemljom.

Bilo da smo svesni tih ciklusa ili ne, mi na ćelijskom nivou osećamo svaku promenu Zemlje. Kada uspešno plovimo kroz te promene, sve je dobro, ali ako se dogodi da prestanemo da budemo u harmoniji sa njima, onda nastupa poremećaj ravnoteže i dolazi do razbolevanja. Mi smo, takođe, neraskidivo povezani sa promenama koje se dešavaju izvan naše planete. Svima je poznato da Mesec ima veliki uticaj na svu vodu na

Zemlji. Ono, pak, na šta mnogi zaboravljaju je da smo mi sačinjeni od velikog procenta vode, tako da Mesec utiče i na nas.

Sve ostale planete našeg Sunčevog sistema vrše uticaj na nas dok se kreću po svojim orbitama i one deluju na razne organe i minerale unutar našeg vozila. Ova činjenica mi je poznata već dugi niz godina i od velike mi je pomoći kada pokušavam da objasnim ljudima šta se događa u njihovim vozilima u različitim periodima vremena.

Jednom prilikom je, recimo, kod mene na pregled došao neki čovek i ja sam ga između ostalog pitala da li pati od glavobolja. Odgovorio mi je da je imao problema sa tim, ali da je posle konsultacije sa jednim od mojih bivših studenata koji ga je savetovao da pije dve i po litre vode dnevno, rešio taj problem. Od tada nije imao glavobolje, sve do nedavno, kako je rekao, kada je iznenada dobio napad migrene. Tu sam ga prekinula i rekla mu da znam tačan datum kada mu se to dogodilo. Rekla sam mu koji i on me je zapanjeno pitao kako sam pogodila. Naravno, u tome sam uspela samo zato što sam znala nekoliko međusobno povezanih činjenica. Glava i jetra su u velikoj meri povezane, a planeta Mars ima snažan energetski uticaj na jetru. Takođe mi je bilo poznato da je Mars u svojoj orbiti oko Sunca nedavno bio došao u položaj najbliži Zemlji. Izračunala sam dan kada je to približavanje bilo najizraženije, pa je, stoga, Mars tada imao najjači uticaj i rekla tom čoveku taj datum. Da je on znao sve te podatke pre nego što je došao kod mene, mogao je i sam, koristeći određene tehnike (videti Poglavlje IX), da pomogne svojoj jetri i tako izbegne napad migrene. A čak i da nije bio u stanju da to sprovede, barem migrena za njega ne bi predstavljala neočekivan i neobjašnjiv događaj.

U univerzumu se ništa ne događa slučajno. Sve je deo jednog procesa u kojem je sve povezano i koji se stalno razvija.

Značajno doba za našu planetu

Naša planeta trenutno prolazi kroz tri značajne promene i smatram da je to veoma važno ako se setimo da smo mi povezani sa Majkom Zemljom.

Prvo, Zemljino magnetno polje postaje sve slabije. Naučnici pretpostavljaju da je to znak da će u bliskoj budućnosti magnetni polovi ponovo promeniti položaj, kao što se to dešavalo mnogo puta u prošlosti. Setite se sada samo da naša krv sadrži znatne količine gvožđa, a da ono reaguje na magnet. Ove promene na Zemlji moraju, stoga, da imaju uticaj i na nas. Meni se čini da nam slabljenje magnetnog polja Zemlje daje mogućnost da razmišljamo naprednije i smelije. Kao da više ne moramo da se držimo starih obrazaca mišljenja, već imamo mogućnost da razmišljamo na nov i uzbudljiv način. Stare paradigme se ruše i u naučnom i u duhovnom svetu. Kvantna fizika nam pokazuje da nauka i duhovnost imaju zajedničke osnove, a u prošlosti se činilo da su to dva potpuno odvojena sveta.

Drugo, raste brzina vibracije Zemlje, njena rezonanca. Sve u univerzumu vibrira jer poseduje energiju, pa to važi i za Zemlju. U proteklih četrdeset godina ova vibracija, poznata kao Šumanova rezonanca, ravnomerno raste. Planeta se, bukvalno, ubrzava, i naši hipotalamus i hipofiza podešavaju se prema toj vibraciji i jedno prema drugom, a unutar svake ćelije, u proteinskim kanalima, nalaze se receptori koji sakupljaju spoljašnje vibracije. Mi smo, dakle, veoma blisko povezani sa promenama vibracije Zemlje i sve više ljudi to intuitivno naslućuje. Mnogi ljudi koje srećem imaju osećaj da se vreme sve više ubrzava i ja verujem da je to u direktnoj vezi sa povećanjem brzine vibriranja Zemlje. Takođe, verujem da imamo potencijal da i mi sami povećavamo svoju vibraciju i tako postignemo viši stepen svesnosti i povezanosti.

A čineći to mi stičemo pristup u dublje slojeve naše unutrašnje mudrosti.

Treća značajna promena je u vezi sa izuzetnim porastom fotonske aktivnosti koju primećujemo kako na našem Suncu, tako i izvan našeg Sunčevog sistema. Fotoni su subatomske čestice svetlosti, pa to, dakle, znači da dolazi do dramatičnog porasta svetlosti u Sunčevom sistemu i na našoj planeti.

Zemlja se upravo sprema da uđe u takozvani *fotonski pojas*, u prsten sačinjen od fotona. Kao što se naša planeta okreće oko zvezde, to jest Sunca, tako se i ceo naš Sunčev sistem okreće oko jedne zvezde veće od Sunca. To kretanje traje oko 26.000 godina, a putanja nije u obliku kruga, već elipse, što znači da se ponekad nalazimo dalje od te zvezde, a ponekad bliže. Ako tu orbitu podelimo na dvanaest jednakih segmenata, s tim da nam merilo predstavlja protok vremena, i svakom tom segmentu dodelimo jedan znak iz Zodijaka, vreme kada smo najbliži toj ogromnoj zvezdi odgovara znacima Lava i Vodolije. Ovo predstavlja pravo značenje izraza *doba Vodolije*. To je, takođe, i ono vreme kada će Zemlja proći kroz fotonski pojas. Godine 2012. mi ćemo potpuno ući u njega i to po prvi put posle 11.000 godina, ali već sada osećamo njegov uticaj.

Ulazak u fotonski pojas označava početak nove ere koja će trajati oko 2.100 godina i u kojoj ćemo biti prosto preplavljeni fotonima. Periodi visokih fotonskih aktivnosti su se u prošlosti poklapali sa periodima velikih pomaka u mišljenju i u razvoju čovečanstva, i mi sada ponovo živimo u periodu ogromnog progresa i razvoja. Dovoljno je da se samo setimo svih promena koje su se dogodile posle otkrića mikročipa, pa da shvatimo o čemu je reč. Naš zadatak je da uklopimo promene koje se dešavaju u makrokosmosu sa onima u svom mikrokosmosu. Moramo da dovedemo naše vozilo u stanje pojačane prijemčivosti da bismo uspeli da u potpunosti iskoristimo prednosti ove promene koja se dešava u univerzumu. Moramo da otvorimo svoje ćelije i svoje umove.

Posmatrajmo telo kao epruvetu

Već smo počeli da posmatramo telo kao vozilo. Sada možemo da uvedemo još jednu korisnu analogiju i da ga vidimo kao epruvetu. Da smo naučnici koji sprovode neki eksperiment u epruveti, uslovi koji vladaju u njoj imali bi veliki uticaj na dobijene rezultate. Slično tome, svi znamo da promene u količini dostupne svetlosti, u nivou vlažnosti, pH vrednosti i temperaturi imaju ogroman uticaj na naše telo.

Svetlost je od posebne važnosti zato što ona povezuje sve u univerzumu, uključujući i svaku pojedinu ćeliju u našem telu. Dakle, dostupnost svetlosti i sposobnost tela da je uskladišti i koristi postaje veoma važna kada treba da se povežemo sa svojom unutrašnjom mudrošću i osvetlimo je.

I nivo vlažnosti je bitan. U sledećem poglavlju ćemo videti kako se stanje membrana svake naše ćelije promeni čim naše telo dehidrira. Nazvala sam ćelijske membrane „vratarima" jer one rukovode svim kretanjima u ćeliji i izvan nje. Promena u nivou vlažnosti unutar tela znači promenu u komunikaciji između ćelija. Ako zamislite kako pun svetlosni spektar ulazi kroz izobličenu i zadebljalu ćelijsku membranu, tada će vam biti jasno da će svetlost, prelamajući se, izaći na drugu stranu gubeći deo tog spektra. Ovako redukovana poruka, onda, putuje od ćelije do ćelije. Kada dehidriramo, ćelijska membrana gubi svoju sposobnost da zadržava i skladišti fotone i naš doživljaj sveta postaje, doslovno, mračniji.

Za dobrobit tela i duha je, takođe, jako važno da održavamo nivo pH vrednosti u telu u granicama normale. Kada se unutar digestivnog trakta promeni nivo pH vrednosti, mnogi enzimi u njemu se aktiviraju i deaktiviraju. Ako sredina postane previše kisela, mi gubimo sposobnost da varimo hranu kako treba zato što enzimi koji su potrebni za pravilno varenje ne mogu da se aktiviraju u njoj. Za nas

je normalno da naša sredina bude blago alkalna, ali svaka faza našeg metabolizma svakodnevno proizvodi određenu količinu kiseline, tako da moramo da je prečistimo unutar dvadesetčetvoročasovnog ciklusa da bismo se vratili u prirodno stanje. Nesposobnost da to postignemo odražava se na celo naše biće i to možemo jasno da vidimo kod nekih ljudi koji imaju „kisele" misli i takvo ponašanje. Glavobolje i druga bolna stanja su još jedan pokazatelj da nije postignuta ravnoteža pH vrednosti. Kad imamo previše kiseline u telu, naš pogled na svet postaje mračniji i suženiji, a to nas lišava sposobnost da vidimo kako da se uspešno krećemo kroz život i da ostvarimo njegov pun kvalitet.

Telesna temperatura je, takođe, važna za našu uravnoteženost i zdravlje, a čini se da danas raste broj ljudi koji postaju fizički i emotivno hladniji i otuđeniji. Kad sam se pre više od četrdeset godina obučavala za negu bolesnika, učili smo i o telesnoj temperaturi i šta se smatra normalnom temperaturom ljudskog tela. Čitajući današnje udžbenike, primetila sam da je sada ta brojka za jedan stepen niža nego što je bila kada sam ja studirala. U medicinskoj literaturi nisam uspela da pronađem nikakvo objašnjenje za to, ali, ako pogledamo ulogu joda i tiroidne žlezde u održavanju normalne telesne temperature, postaće nam jasno zašto je došlo do te promene.

Minerali imaju ključnu ulogu u svim aspektima ljudske biohemije i nedostatak nekog od njih ima veoma veliki uticaj na naše zdravlje. Intenziviranje poljoprivrede u zapadnom delu Škotske, na primer, dovelo je do iscrpljivanja magnezijuma iz tla. Magnezijum se ponekad naziva „veliki ublaživač" jer je važan za naš unutrašnji osećaj da smo dobro. Kad osetimo nedostatak magnezijuma u organizmu često posežemo za nekim drugim, sintetičkim hemikalijama da bismo se osećali bolje. On je, takođe, od vitalne važnosti

za pravilan rad srca. Istraživanja vršena u tom delu Škotske su otkrila veliku potrošnju šećera, visok nivo alkoholizma i zavisnosti od droge, kao i visoku stopu srčanih oboljenja. Sve ove promene su međusobno povezane, ali, to se ne priznaje, čak se ni ne razmišlja o tome. Mi ćemo u daljem tekstu videti da nedostatak magnezijuma znatno smanjuje sposobnost našeg tela da se na nivou ćelija čisti i vraća u stanje ravnoteže.

Održavanje optimalne ravnoteže minerala u našem vozilu je od najvećeg mogućeg značaja za zdravlje. Previše ili premalo nekog od minerala može da izazove disharmoniju, a ponekad i da ima dugoročne posledice.

Mnogi minerali deluju u paru i energetski su suprotni jedan drugom. Cink i bakar su pravi primer za to. Dok je beba u materici majčino telo treba da se pripremi za porođaj. To je proces razdvajanja sa ciljem da se beba učini manje zavisnom jer je ona, dok je u materici, potpuno zavisna od majke. Jedan od ciljeva svakog od nas je da postignemo nezavisnost mišljenja tako da naša jedinstvenost može da dođe do punog izražaja. Važan aspekt odrastanja je postizanje sve veće nezavisnosti. Zbog toga, pri kraju trudnoće, dolazi do porasta nivoa bakra u telu majke, a to utiče na smanjivanje nivoa cinka. Bakar izaziva grčenje i predstavlja bitan faktor u mehanizmu nastanka trudova. Kada se beba rodi, nivo bakra u telu majke trebalo bi da opadne, a da se poveća nivo cinka. Nivo cinka raste kada se pojede posteljica (ljudska bića su jedini sisari na Zemlji koji nemaju običaj da pojedu posteljicu posle porođaja). Ali, ako majčin nivo cinka ne poraste, dete će postati veoma zavisno od nje i ako se takva situacija nastavi i posle puberteta, zavisnost će postojati i tokom celog njegovog odraslog života. Poznato je da pilule za kontracepciju sadrže visok nivo bakra. Ako se podsetimo da je česta pojava da se one prepisuju već u doba puberteta da bi se smanjili bolovi

tokom menstruacije, i sami možete da zaključite do kakvih sve štetnih posledica može da dovede ova praksa.

Tranzicije kroz koje prolazimo u životu su od vitalne važnosti za našu sposobnost da se razvijemo do svojih krajnjih granica. Rođenje i pubertet su posebno značajne tranzicije koje treba da se usmeravaju s ljubavlju i mudrošću. Prelazi u majčinstvo ili u menopauzu takođe sa sobom nose mogućnost drastične promene u stanju svesti. Ako pomognemo vozilu na pravi način u svakoj od ovih tranzicija, naše mogućnosti će se povećavati i razvijati se. Ali, ako u vreme prelaska iz jedne faze u drugu, osoba doživi neki stres ili dođe do potiskivanja nečega, to može da ima veoma velike posledice po zdravlje.

Za trideset i pet godina koliko radim sa pacijentima najviše mi je za oko zapala jedna činjenica koja govori o povezanosti simptoma. Kod 90% pacijenata koje sam lečila od anoreksije prvi simptomi bolesti pojavili su se u roku od šest meseci od trenutka kada su primili be-se-že vakcinu u doba puberteta. Sve vakcine proizvode u telu rezonancu bolesti, a be-se-že daje rezonancu tuberkuloze. Zato se često dešava da ova vakcina umesto da štiti telo od napada bolesti probudi uspavanu neravnotežu koja se na potomke prenosi od predaka koji su bili oboleli ili su bili nosioci bacila tuberkuloze. Svi se mi rađamo sa predispozicijama ka nekim bolestima što se nasleđuje od predaka i na to bi trebalo da obratimo pažnju da bismo razumeli svoju jedinstvenost.

Na Zapadu je uobičajeno da dete do kraja druge godine života primi oko 32 različite vakcine. Davati detetu koje prolazi kroz period prelaska od odojčeta ka malom detetu, što je već dovoljno velika prekretnica u razvoju, 32 rezonance različitih bolesti, po mom mišljenju nije pametno.

Strah je veoma moćno oruđe kada se razmatra pitanje vakcinacije. Ako se uzme u obzir stalni porast bolesti u

periodu detinjstva kao što su, na primer, autizam i ADHD (hiperaktivnost i poremećaj pažnje), koje su u direktnoj vezi sa povećanjem broja vakcina koje deca primaju, svakako moramo da se zapitamo da li je konvencionalno shvatanje osnova zdravlja uopšte ispravno.

Kolektivno mišljenje može da promeni sistem verovanja

Moć kolektivnog mišljenja u našem društvu je veoma snažna. Pomislite samo na sve one ljude koji veruju u skoro sve što objave mediji. Postoji verovanje da su neke bolesti neizlečive i neke stvari nepromenljive i da mi moramo da to prihvatimo. S druge strane, uverenje je samo misao o kojoj se stalno razmišlja. Ako promenimo način razmišljanja, prirodno je da promenimo i svoja uverenja. Ono što se u jednom sistemu verovanja čini nemogućim, u drugom postaje stvar koja se lako ostvaruje.

Priroda nam obezbeđuje sva oruđa koja su nam potrebna da bismo pronašli ravnotežu i harmoniju. Treba samo da prihvatimo taj alat i da ga upotrebimo. Ako tragate za ravnotežom, ako želite da budete zdravi, onda morate da preuzmete potpunu odgovornost za samostalno postizanje tih ciljeva. Samo tako možete steći zdravlje i slobodu.

Ljudi na Zapadu misle da su slobodni, ali za mnoge je sloboda samo iluzija. Onaj ko je istinski slobodan može da ode u bilo koji deo sveta i s lakoćom se izbori sa svim problemima na koje tamo naiđe. Međutim, naša suviše zavisna priroda onemogućava nas da to ostvarimo. Većina ljudi kada planira kuda da ode na odmor ili neko putovanje, prvo razmišlja o tome da li tamo mogu lako da dođu do hrane, vode, banaka i pošta, apoteka i lekara, ako se slučajno razbole i slično. Ovakvo razmišljanje smanjuje svet i mnoga prekrasna mesta ove predivne planete ostaju

van naših puteva zato što ne poseduju nivo komfora na koji smo navikli. Za ona ljude koji su ostvarili svoj maksimalni potencijal ne postoje ovakva ograničenja. Oni znaju da samom mišlju mogu da privuku sve što bi moglo da im bude potrebno bilo gde na planeti.

Način na koji razmišljate i sadržina vaših misli imaju ogroman uticaj na vaše poimanje sveta. Ova tvrdnja je pogotovu istinita kada je u pitanju vaše telo. Neki ljudi ne vole svoje telo, neki su razočarani ili besni zbog načina na koje ono funkcioniše, neki uopšte ni ne razmišljaju o njemu. Mnogi pate od hroničnih bolesti i nisu u stanju da promene nešto na duži rok zato što su stalno obuzeti simptomima koji ih muče. To podseća na beskrajno posmatranje problema bez ikakvog pokušaja da se on reši.

Naše telo je neverovatno. Ono poseduje zapanjujuću moć samoisceljenja i ogromnu otpornost. Ali, um je taj koji gospodari telom. Ako je on povezan sa telom onako kako treba da bude, to je nalik nesmetanom prolasku svetlosti kroz svaku ćeliju. Telo tada postaje živahno i povezano i može da pleše u ritmu univerzuma. A kada se to dogodi, ono se svakodnevno postojano približava ravnoteži i harmoniji.

Dopustite mi da vas povedem na putovanje vašim vozilom, na put povratka samom sebi. Nije vam potrebna nikakva posebna veština da biste uspešno prevalili ovaj put, treba samo da otvorite svoj um i da istražujete. Moj cilj je da kada krenete na to putovanje počnete da sve više i više povezujete stvari. To je nalik na spajanje tačkica da bi se dobila neka slika. Što više tih veza budete ostvarili, tim će vam postajati jasnije ko ste vi zapravo.

Podeliću sa vama osnovne principe na kojima se zasniva moje učenje. To su veoma jednostavni principi, ali su izvanredno moćni. Oni čine temelj na kojem gradimo svoje zdravlje i vitalnost.

Želim, takođe, da vam pokažem na lako razumljiv način kako telo zapravo funkcioniše. Kad jednom to budete shvatili, moći ćete mnogo jasnije da sagledate kako i zašto se ponekad čini da ono ne radi kako treba.

Istražićemo pravu svrhu i prirodu bolesti. Saznaćete tačno kako i zašto se bolest javlja i kako možete da je se oslobodite. Dokazaću vam da je savremena medicina zasnovana na netačnim podacima i da zbog nerazumevanja prave prirode bolesti sve više raste broj hroničnih bolesnika.

Kada budemo otkrili sve te povezanosti, bićete u mogućnosti da shvatite suštinu procesa vraćanja tela u harmoniju i postizanje svog maksimuma. To se ostvaruje kroz tri faze lečenja, koje su, takođe, jednostavne i lako razumljive. Tokom svoje tridesetpetogodišnje prakse usvojila sam širok spektar tehnika koje mogu da se upotrebe da bi se telu olakšao povratak u stanje zdravlja. One će vas savršeno osposobiti za to jer pružaju alate koji će omogućiti promenu u kratkom vremenskom roku. Ako se telo na bilo koji način preoptereti toksinima, to će odmah da se odrazi na to kako funkcionišemo, kako se osećamo i kako razmišljamo. Tehnike nam pomažu da se pokrenemo i stvorimo sebi prostor i omogućavaju nam da zbacimo teret sa tela i oslobodimo um. Svaka od ovih tehnika je laka i jednostavna za primenu, uz minimum neophodne opreme.

Jedan od najvažnijih aspekata mog rada sa pacijentima je uzimanje istorije bolesti zbog toga što kroz nju počinje razumevanje pacijentove priče. Posmatranjem života pacijenta i zdravlja njegovih roditelja i najbližih srodnika počinjemo da sagledavamo put koji je pacijent prešao da bi se našao tamo gde se tog trenutka nalazi. Pravilna interpretacija podataka iz istorije pacijenta je gotovo uvek važno iskustvo za njega zato što tada dolazi do velikog „povezivanje tačkica“ i on počinje da shvata svoju priču i

njeno značenje. Podeliću sa vama nekoliko istorija bolesti da biste i sami videli taj proces na delu, a to će vam pomoći da shvatite svoju priču.

Kada budete shvatili svoju priču, moći ćete da počnete da ispisujete jednu sasvim novu – onu o zdravlju, sreći i slobodi. To može da bude avanturistička priča u kojoj glavni junak prevazilazi sve nedaće, rešava sve probleme i živi srećno do kraja života. Može biti ma koja priča koju vi poželite. Kada sastavljate svoju priču, čak i one naizgled nemoguće prepreke mogu da se prevaziđu. Čuda postaju moguća, nada se vraća, strasti se rasplamsavaju. Vi tada preuzimate komandu nad sopstvenom realnošću.

Pa, neka, onda, putovanje otpočne.

POGLAVLJE II

VODA:TEČNI KRISTAL ODOZGO NADOLE

Hajde da započnemo naše putovanje tako što ćemo pogledati kako se unutar našeg tela beleže poruke univerzuma.

Naše telo sazdano je od 70% vode i odnos čvrste materije prema vodi u njemu isti je kao odnos kopna i vode na planeti Zemlji. Voda znači život i bez nje nijedno stvorenje na Zemlji ne bi moglo da preživi. To je kolevka koja sadrži i prenosi univerzalne poruke unutar i oko svake ćelije svakog živog bića. Dokazaću vam da se, ako se količina ove životno važne tečne komponente našeg tela smanji, umanjuje i naša mogućnost da zadržimo u sebi pozitivne energije univerzuma.

Vodu sam nazvala „tečni kristal odozgo nadole". Ovo znači da ona sadrži univerzalnu mudrost i prenosi je iz makrokosmosa do mikrokosmosa, pravo u ćelije. Ovo je od tolike važnosti za naše telo da ono u sebi ima ugrađen zaštitni sistem koji se aktivira čim oseti da dehidriramo. Nasuprot

onome čemu nas uče, naše telo nikada ne radi protiv nas. Ono uvek čini najbolje što može u okolnostima kojima ga izlažemo.

Ljudi koji žive u područjima u kojima su česte suše razvili su načine da zadrže dovoljno vode u svojim ćelijama. Tako, recimo, Marokanke koje rade u polju nikada sa sobom ne nose veliku količinu vode već sveže ceđeno arganovo ulje. Na ovom primeru vidimo kako se u nekim kulturama sačuvalo znanje da su osnovne masne kiseline koje se nalaze u ulju jedan od najvažnijih sastojaka koji omogućava zadržavanje dovoljne količine tečnosti u telu. O ovome ćemo kasnije reći nešto više.

Šta, dakle, dovodi do dehidratacije? Naše prvo i osnovno načelo ćelijskog buđenja je da se svaki stres registruje u vodenoj komponenti tela kao dehidratacija. Uz to, čim telo dehidrira, to se registruje kao stres. Dakle, spoljašnji stres izaziva dehidrataciju ćelija, a ona izaziva unutrašnji stres. Tako se unutar tela stvara ona situacija poznata kao *kvaka 22* jer se unutrašnji stres registruje na vodenoj komponenti tela kao još veća dehidratacija.

Kada uzmemo u obzir činjenicu da mozak koji ispravno funkcioniše sadrži 80% vode, lako nam je da vidimo da je on prvo mesto na kojem će se registrovati dehidratacija. Istraživanja su pokazala da u nekim slučajevima veoma teških depresija dolazi do tolike dehidratacije mozga da se on smanjuje čak i na 40% svog normalnog kapaciteta. Ovako se stvara osoba koja je jako udaljena od svog maksimalnog potencijala i ne može u potpunosti da iskusi univerzalnu mudrost.

U učenju kineske tradicionalne medicine o pet elemenata, strah i stres su uvršćeni pod element Vode. Ovaj element kontroliše i održava rad bubrega, mozga i centralnog nervnog sistema. To se ne razlikuje previše od shvatanja

zapadne medicine jer i mi znamo da bubrezi kontrolišu nivo telesnih tečnosti i da je mozak organ koji sadrži najveći procenat vode. Lekari kineske tradicionalne medicine znaju da su sve misli vibracije i da ako se rezonanca bilo koje vrste stresa, bilo da je u pitanju posao koji ne volite ili nerazrešeni emotivni problemi, zadrži u telu više od dve godine, ona se uvek odražava na komponentu vode kao dehidratacija. To znači da ako u vašem životu postoji nešto što vas čini nesrećnim duže od dve godine, to će, ako za to vreme ne razrešite taj problem, umanjiti vašu sposobnost da budete u saglasju sa univerzumom.

Eksperimenti sa vodom doktora Masarua Emota

Poslednjih godina vršeni su neki zaista zapanjujući eksperimenti koji su jasno pokazali da voda ima sposobnost da čuva poruke u sebi. Možda su najupečatljiviji oni koje je izveo dr Masaru Emoto. Ovaj japanski naučnik je želeo da pronađe jednostavan način za ispitivanje čistoće i energetske vitalnosti vode. Već je odavno poznato da neke prirodne vode imaju lekovita svojstva, ali nauka nikada nije bila u stanju da to potvrdi. Dr Emoto je posmatrao fotografije snežnih pahuljica i zapitao se da li bi voda mogla da se zamrzne tako da se vidi njena kristalna struktura. Posle mnogo meseci rada usavršio je proces kojim je uspevao da zamrzne destilovanu vodu u formi kristala, a onda je načinio fotografije te zamrznute vode na kojima se ukazala sva lepota tih kristalnih struktura.

Potom ga je interesovalo da li će se priroda vode menjati ako se ona podvrgne različitim vibracijama. Da bi ovo proverio, uzeo je dve staklene boce destilovane vode istog porekla i podvrgao ih dejstvu različitih poruka. Na jednom parčetu papira je napisao reč „ljubav", a na drugom „mržnja"

i prilepio ih je na boce tako da slova budu okrenuta ka unutra. Ostavio ih je tako tokom noći, a onda ujutru zamrzao i fotografisao. Voda iz boce na kojoj je pisalo „ljubav" stvorila je kristale izvanredne lepote, dok je ona na kojoj je bila reč „mržnja" stvorila izobličene kristale nepravilne strukture. Tako je dr Emoto utvrdio da voda ima sposobnost da prima vibracije i izveo je, nakon toga, na stotine eksperimenata u kojima je destilovanu vodu izlagao uticaju različitih reči, muzike i drugih vibracionih podražaja. Svaki put bi ustanovio da one vibracije koje su prijatne i pozitivne stvaraju prekrasne kristale, a one koje su neprijatne i negativne proizvode izobličene kristale.

Pošto je dokazao svoju teoriju da na vodu deluju različite vibracije, dr Emoto se upitao da li i na vodenu komponentu u hrani može da se utiče na isti način. Izabrao je jednostavnu hranu koja u sebi sadrži visok nivo tečnosti – integralni pirinač kratkog zrna – i eksperimentisao s njim jer je odnos između čvrste materije i vode u njemu isti kao i njihov odnos u ljudskom telu, a to je 30 : 70. Po kineskoj tradicionalnoj medicini, integralni pirinač kratkog zrna poznat je kao hrana za debelo crevo, a ono je organ koji prenosi poruku da li je došlo do dehidratacije ili ne. Dr Emoto je skuvao pirinač i podelio ga u tri grupe. Prvu količinu je stavio u jednu teglu i ostavio je po strani da bi ona služila kao kontrolni uzorak. Drugu količinu je stavio u drugu teglu i odašiljao je ka njoj negativne misli kad god je mogao. Treću je negovao s ljubavlju i slao joj je izuzetno pozitivne misli. Ovo je radio svakodnevno, narednih deset dana. Kada je po isteku tog vremena pogledao pirinač u teglama, došao je do zanimljivog zaključka. Pirinač iz kontrolne tegle je fermentisao onoliko koliko je bilo za očekivati i bio je u stanju u kojem ne biste poželeli da ga jedete. Pirinač koji je bio izložen dejstvu negativnih misli je bio potpuno suv, taman, stvrdnut i nije

mogao da se jede. Onaj koji je negovao s ljubavlju jeste fermentisao, ali je i dalje bio dovoljno ukusan da bi mogao da se jede. Iz ovoga se jasno vidi kako je voda sadržana u pirinču dobijala informacije i vibracije iz njih i kako ih je pamtila i iz ovoga proizilazi da na naše zdravlje ne utiče samo ono što jedemo, već i naša osećanja i misli koje imamo dok pripremamo i jedemo hranu.

Hidrirano telo i četiri elektrolita

Da bismo bolje sagledali kako naše telo funkcioniše kada ima dovoljno tečnosti, najbolje je da osmotrimo kretanje i ponašanje četiri glavna elektrolita u njemu, natrijuma, kalijuma, kalcijuma i magnezijuma. Ovi elektroliti praktično elektrišu naše telo tako što elektrišu vodu u njemu i u zavisnosti od naboja koji nose mogu da privlače vodu u telo i da je usmeravaju unutar njega. Kad neka osoba ima dovoljnu količinu tečnosti u sebi to znači da može savršeno da prenosi poruke unutar tela.

Natrijum i kalcijum su večiti partneri i njihovo prirodno mesto je van ćelije, u onome što nazivamo *vanćelijska tečnost*. Ipak, tokom dana, kad je Sunce dominantno i ima veći uticaj od Meseca, kad smo mi aktivni i kad je svetlo, znatne količine natrijuma i kalcijuma prolaze kroz ćelijske membrane i ulaze u ćelije. Kada uđe u ćeliju, natrijum će potisnuti i zameniti kalijum, a kalcijum će na isti način zameniti magnezijum.

U toku noći ceo ovaj proces se odvija obrnutim putem. Mesec ima jak uticaj na natrijum, što se najbolje ogleda u mehanizmu plima i oseka, i zato noću, kada naše aktivnosti zamiru, kad je Mesec dominantan i kad je mrak, natrijum i kalcijum se povlače kroz ćelijske membrane u međućelijski prostor, a istovremeno se u njih vraćaju magnezijum i kalijum.

Kad se taj proces završi znači da je došlo do savršene razmene elektrolita u telu. Nagomilavanje natrijuma i kalcijuma u ćeliji je jedan od razloga zašto se osećamo umorno. Da bismo se vratili u ravnotežu, potrebno je da legnemo da se odmorimo i spavamo. Ovo je neophodno i zbog toga što se za to vreme dešavaju i mnogi drugi procesi koji nas vraćaju u ravnotežu.

Kada osoba ima dovoljnu količinu tečnosti u organizmu, onda ovaj proces obezbeđuje i idealan polaritet zato što, dok se vrši to izbacivanje da bi se telo vratilo u normalu, dolazi do toga da dva jona kalijuma izbacuju tri natrijuma, što znači da se više pozitivnog naelektrisanja izbacuje nego što ulazi. To se događa da bi se održalo pravilno naelektrisanje unutar i izvan ćelije jer ako imate samo dva pozitivna jona koja ulaze dok tri izlaze, unutrašnja strana ćelijske membrane biće negativnija, dok će međućelijski prostor biti više pozitivno naelektrisan. Onda će negativno naelektrisane čestice da se okupe u grupe oko ćelijske membrane i da oforme ono što se naziva *elektronski oblaci*. Ovi oblaci elektrona primaju fotone; oni, zapravo, zadržavaju svetlost. A kada se to dogodi, onda imamo makrokosmos, univerzalnu mudrost, koja se zadržava ispred svake od milijardi ćelija u našem telu. Zatim se putem vode poruke iz makrokosmosa prenose kroz ćelijske membrane do ćelija – u mikrokosmos.

Dakle, kada su naše ćelijske membrane pravilno naelektrisane i polarizovane, mi možemo da pristupamo univerzalnoj mudrosti, živimo punim životom i razvijamo svoje sposobnosti do krajnjih granica. Potencijal ćelijske membrane je neraskidivo isprepletan sa životnim potencijalom.

Mi živimo u univerzumu koji se stalno menja i da bismo mogli da plešemo s njim u taktu moramo svakodnevno da imamo potpuni transfer univerzalne mudrosti. Taj potpuni transfer je moguć samo kod onih osoba koje imaju dovoljno tečnosti u organizmu i pravilan napon. Za ovo je potrebno da krajem

svake noći sav natrijum i kalcijum napuste ćelije i vrate se na svoje pravo mesto izvan ćelija. Dakle, taj ritam dan/noć je prvi od ritmova univerzuma u kojem moramo da plešemo ako želimo da se krećemo u skladu sa svim onim što je oko nas.

Upozorenje da nastupa dehidratacija

Hajde da sada pogledamo šta se događa na ćelijskom nivou u telu koje nema dovoljno tečnosti u sebi. Već smo rekli da naše telo nikada ne radi protiv nas. Ono uvek, bez ikakve sumnje, radi najbolje što može u našu korist. Kada dehidriramo, ono će da nas zaštiti. Ali, ako ne obratimo pažnju na dehidrataciju, mi postajemo zarobljeni u tom trenutku vremena. To je jedan od odbrambenih mehanizama tela. Tako se stvara situacija u kojoj imamo tendenciju da živimo u prošlosti, a ne u sadašnjosti.

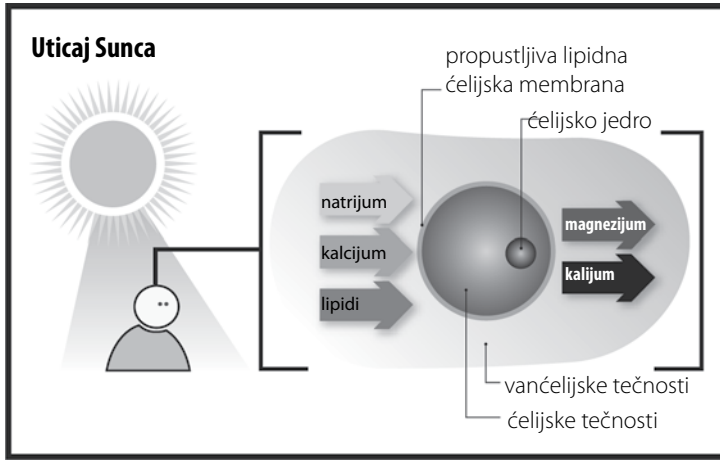
Kako, dakle, telo reaguje kada po prvi put uoči manjak tečnosti? Ono odmah stupa u stanje povećane budnosti koje mi zovemo *upozorenje na dehidrataciju*. Telo preko jetre povećava proizvodnju holesterola koji se prenosi ćelijama koje nemaju dovoljno tečnosti.

Membrana ćelije sastoji se od tri sloja. Dva sloja su na spoljašnjim ivicama i oni su polarizovani i održavaju napon o kojem smo upravo govorili, a u sredini se nalazi treći sloj sastavljen od lipida (masti) i on nema nikakvo naelektrisanje. Kada naše telo proizvede dodatni holesterol, ono ga smešta unutar ćelijske membrane da bi sprečilo dalji gubitak tečnosti. To smanjuje propustljivost ćelijske membrane, a to dalje utiče na sposobnost kanala unutar ćelijske membrane da se otvaraju i zatvaraju. Ova smanjena provodljivost remeti normalan protok četiri elektrolita u ćeliju i iz nje.

Ovakva intervencija tela može da ima značajan uticaj na naše zdravlje, ali to je njegova normalna reakcija na nastalu situaciju. Naše telo to čini da bi nas zaštitilo i sprečilo da dođe do veće štete. Naime, funkcija holesterola je da sačuva tečnost unutar ćelija da ne bismo umrli od dehidratacije.

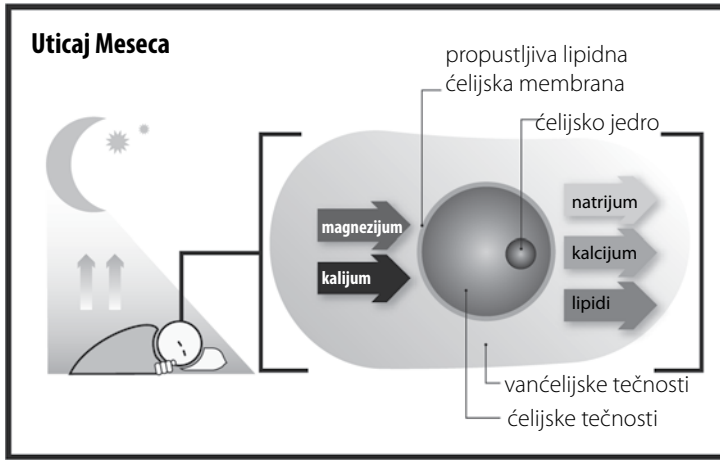
Tokom dana, Sunce je dovoljno moćno da obezbedi ulazak natrijuma i kalcijuma u ćelije i da izbaci kalijum i magnezijum. Uticaj Meseca na nas je, međutim, slabiji. Zato dolazi do situacije da tokom noći snaga Meseca nije dovoljna da izvuče natrijum i kalcijum preko troslojne membrane koja je obavijena holesterolom. Ono što smo, takođe, otkrili, pogotovu u ishrani kakva je uobičajena na Zapadu, to je da je ona jako siromašna magnezijumom, a on je neophodan zato što pomaže svom partneru kalijumu da se tokom noći vrati u ćeliju.

PRIKAZ CIKLUSA DAN/NOĆ (u telu koje je hidrirano)
Normalna zdrava ćelija – kretanje elektrolita DANJU



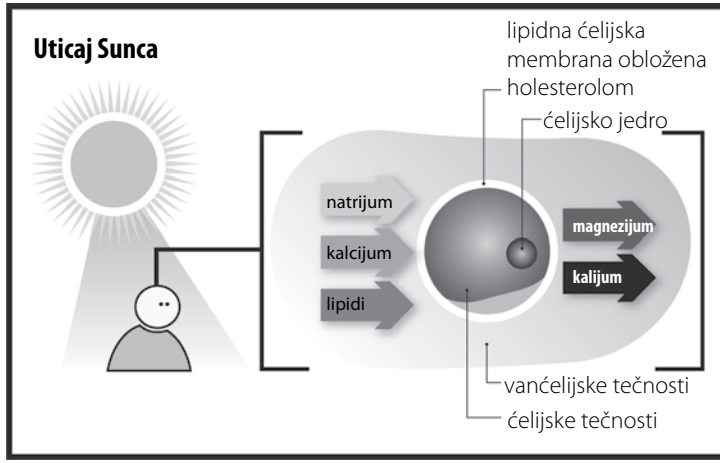
Prirodno mesto za Na i Ca je izvan ćelije. Prirodno mesto za Mg i K je unutar ćelije. Tokom dana, pod uticajem Sunca, u ćeliju ulaze Na i Ca, zajedno sa lipidima (koji uvek idu zajedno sa njima). Oni zamenjuju svoje suprotnosti: Na zamenjuje K, Ca zamenjuje Mg. Lipidna ćelijska membrana je propustljiva zahvaljujući adekvatnom unosu EFA putem ishrane.

Normalna zdrava ćelija – kretanje elektrolita NOĆU



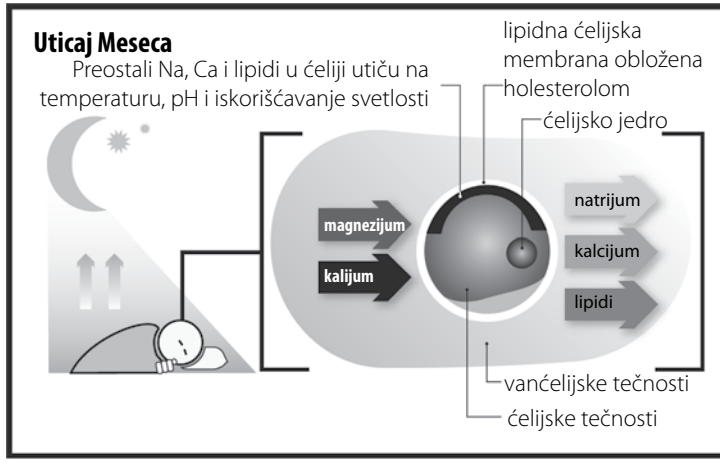
Tokom noći pod uticajem Meseca iz ćelija izlazi Na (zajedno sa Ca i lipidima koji uvek idu zajedno sa njima). Istovremeno se Mg i K vraćaju u ćeliju. Lipidna ćelijska membrana je propustljiva zahvaljujući adekvatnom unosu EFA putem ishrane.

PRIKAZ CIKLUSA DAN/NOĆ (u telu koje je dehidrirano)
Dehidrirana ćelija – kretanje elektrolita DANJU



Ovde je ćelijska membrana mnogo manje propustljiva nego što bi trebalo da bude i zato stvara otpor pri kretanju elektrolita. Međutim, tokom dana je energija Sunca veoma snažna i Na, Ca i lipidi uspevaju da prodru kroz holesterolom obloženu ćelijsku membranu i da zamene Mg i K.

Dehidrirana ćelija – kretanje elektrolita NOĆU



Ovde je ćelijska membrana mnogo manje propustljiva nego što bi trebalo, tako da stvara otpor u kretanju elektrolita. Pošto je uticaj Meseca mnogo slabiji od uticaja Sunca, tokom noći se razmena elektrolita obavlja otežano. Sem toga, ishrana na Zapadu sadrži mnogo Na i Ca, a malo Mg i K i zbog toga ne postoji dovoljan nivo Mg i K koji je potreban da bi Na i Ca bili potisnuti iz ćelije. Zbog toga u ćeliji dolazi do zadržavanja izvesne količine Na, K i lipida.

Zbog toga dolazimo u situaciju da danju imamo utiskivanje natrijuma u ćelije, ali, noću, ćelija ne uspeva da ga istisne van. Tako nezavršeno kretanje znači da u ćelijama imamo mnogo više natrijuma, koji je pozitivno naelektrisan, nego što bi trebalo. Kao posledica toga, stanje unutar ćelija počinje da se menja.

Najpre se menja naelektrisanje unutar ćelije. To znači da se naši stresovi manifestuju unutar ćelije i istovremeno smanjuju potencijal ćelijske membrane i time mi gubimo mogućnost da stvaramo elektronske oblake. Tako istovremeno gubimo i mogućnost da primamo poruke koje nam stižu putem svetlosti iz univerzuma. Ne primamo ono što je s pravom naše i ne odgovaramo onako kako bismo normalno činili. Prestajemo da pravilno plešemo u ritmu razmene dan/noć. Nismo više usklađeni. To dovodi do nedostatka spokoja i osećaja nelagodnosti, a to je, ujedno, i prva manifestacija procesa razbolevanja.

Ovakvu situaciju često srećem kod osoba koje pate od sindroma hroničnog umora. Kada ih pitam kako se osećaju posle spavanja, često dobijam odgovor da im je tada obično gore nego što je bilo pre odlaska u krevet. Pozitivno naelektrisanje nakupljeno u ćelijama mora da se rasturi tokom noći, da se izbaci iz ćelija da bi osoba izgubila simptome nelagodnosti. Rešenje se nalazi u tome da se toj osobi pomogne da se ponovo hidrira. Uzimanje nekog leka ili nekog drugog lekovitog sredstva može samo da izazove još veći stres u telu jer je to još jedna poruka koju ono treba da dešifruje. A ako uzmete neki homeopatski lek, on može da ostvari svoj potencijal samo u zavisnosti od stepena vaše hidratacije.

Kad naelektrisanje unutar ćelije nije dobro, to znači da nije dobar ni nivo pH vrednosti. Ako on nije dobar na ćelijskom nivou, onda neće biti dobar ni u celom telu. Setite se našeg poređenja tela sa epruvetom. Rekli smo da su hidratacija, pH vrednost, temperatura i sposobnost da se primi i iskoristi

svetlost veoma važni faktori. Kada pogledamo osobu kod koje se uključio alarm za dehidrataciju, vidimo da se kod nje promenio nivo hidratacije, da se promenila pH vrednost, da se promenila sposobnost primanja i iskorišćavanja svetlosti zato što su nastupile smetnje u formiranju elektronskih oblaka, a zbog svega toga ćelija će početi da menja temperaturu i postaće hladnija. Što je dehidratacija izraženija, to će osoba biti hladnija.

Kad nastupe ovakve okolnosti, jedna od prvih stvari koja pada u oči jeste da takva osoba gubi sposobnost da proizvede jasne simptome bolesti. Osobe koje pate od sindroma hroničnog umora nemaju više sposobnost da razviju lepu živopisnu prehladu pri kojoj telesna temperatura raste, ili „sliku gripa" kada telo ima dovoljno energije da se zagreje. Dakle, kod prisustva uzbune zbog dehidratacije zapažamo opštu stagnaciju i sve bolesti koje su vezane za stagniranje. Ako je, recimo, limfa stagnantna, tada se javljaju stalne upale uva kod dece. Nizak nivo energije predstavlja jasan pokazatelj stagnacije.

Ako stagnacija postane izuzetno jaka može da se dramatično odrazi na funkcionisanje mozga. Na primer, osoba koja ima šizoidne epizode je, zapravo, u stanju ekstremne dehidratacije. Hiperaktivnost, bipolarni poremećaj i neobično ponašanje ukazuju na stanje u kojem se osoba sve više i više udaljava od univerzuma. Osoba koja nam izgleda kao da vodi na neki način poremećen i bizaran život, kao što je, recimo, neko ko je teško mentalno bolestan, u stvari je osoba koja je isključena od spoljašnjih uticaja i čije se celo biće povuklo unutar sebe. Takve osobe su se zatvorile u sebe, u neki alternativni osećaj realnosti koji nije ni na koji način povezan sa univerzalnom mudrošću. One razmišljaju i ponašaju se nemajući odnos sa onim što se u realnosti dešava izvan njih i ne mogu ni na koji način da se uključe u svoje društveno okruženje.

Što je veći stepen dehidratacije, to je dublja i ozbiljnija

bolest. Možemo da vidimo da bolesti kao što je rak pružaju sliku veoma dehidrirane osobe, a samim tim i zastrašene. Kada je osoba dehidrirana u velikoj meri, njeno telo odašilje snažnu poruku straha.

Ono na šta nailazimo kod takozvanih neizlečivih bolesti je ona situacija poznata kao *kvaka 22*: strah i stres vode sve dublje u dehidrataciju, a ona dovodi do sve većeg stresa i straha. Tada nema nikakve svrhe raspravljati zašto se ta osoba razbolela ili tvrditi da ona mora, s obzirom da je toliko bolesna, da uzima ogromne količine lekova ili drugih lekovitih sredstava. Ono što najpre mora da se uradi, jeste da se telo uveri da će biti dobro tako što ćemo da isključimo alarm za dehidrataciju. Moramo da uspostavimo redovno čišćenje tela u ritmu dan/noć, umesto da uvodimo gomile novih tretmana jer, ako to uradimo, telo će time samo dobiti još novih poruka, koje će izazvati još veći stres, koji će ga naterati da proizvede još više holesterola, koji će izazvati dalje smanjivanje ćelijske razmene.

Možda bi trebalo da razmislimo o mogućnosti da mi stvaramo degenerativne bolesti tako što telu šaljemo sve više poruka u trenucima kad ono više ništa ne čuje. Ne možete osobu da dovedete do isceljenja tako što ćete da je bombardujete spoljašnjim porukama u vidu lekova i drugih lekovitih sredstava, bilo konvencionalnih, bilo alternativnih. U slučaju ozbiljnih bolesti kao što je na primer rak, imate situaciju u kojoj osoba više nije ni u kakvoj vezi sa svojom unutrašnjom mudrošću. Time se, ujedno, i može objasniti zašto toliko često te osobe prihvataju prilično užasavajuće metode lečenja.

Kada je alarm za dehidrataciju uključen, on utiče i na energiju. U svojoj knjizi *Nizak nivo šećera u krvi*, Martin L. Bad opisuje hipoglikemiju kao nemogućnost da se u krvi zadrže potrebni nivoi kalcijuma. Možemo da vidimo da onda kada je

kalcijum zarobljen zajedno sa natrijumom unutar ćelije nije moguće održavati stabilan nivo šećera u krvi, a to odmah smanjuje nivo energije u telu. Isto tako, sve što izaziva dehidrataciju izazvaće pad energetskog potencijala, a to će imati veliki uticaj na sve delove tela i može da dovede do čitavog obilja problema kao što su zakrečenje limfnih puteva, visok krvni pritisak, umor i slabljenje imunog sistema.

Ukratko govoreći, ako u telu nalazimo prisustvo bilo koje bolesti, to znači da postoji dehidratacija. To je zbog toga što, ukoliko ne dođe do razmene unutar ćelije, osoba biva postepeno sve više i više zatrovana. Sve bolesti, bilo da je reč o zadržavanju tečnosti, glavobolji, opstipaciji ili izuzetno teškim bolestima, vraćaju nas na naš prvi princip: osoba je, nesumnjivo, dehidrirala.

Šta nas dovodi u stanje dehidriranosti?

Koje nas stvari u životu i iz našeg okruženja dovode u stanje dehidriranosti? Već smo spomenuli da nas sve što nas dovodi do stresa ili nas plaši vodi u dehidrataciju. To može da bude neka emotivna veza, posao ili situacija u našem domu. Može da bude i put do posla, mesta na koja često odlazimo i još mnoge druge stvari. Naravno, to mogu da budu i neke stvari iz prošlosti: neraščišćeni emotivni odnosi koji ostaju u telu i vibriraju u pozadini naše svesti i svojim vibracijama privlače slične vibracije iz makrokosmosa. Zbog toga nam se čini da neki ljudi stalno privlače u svoj život iste destruktivne situacije. Međutim, kada otvorimo ćelije da prime univerzalnu mudrost, možemo najpre da prizovemo, a onda pustimo da odu te stare vibracije koje nemaju više značaja za naš život i da tako otklonimo blokade iz prošlosti koje nas sprečavaju da krenemo dalje.

Sličnostresukojegizazivajunerazrešeniemotivniproblemi, tako na nas deluju i različite vrste stresa koje potiču iz našeg okruženja. Najgori od njih su elektromagnetne interference iz predmeta kao što su mobilni i bežični telefoni. Veoma je nezdravo živeti u blizini antena za mobilnu telefoniju. One nas neprekidno bombarduju nevidljivim energijama i imaju ogroman uticaj na ono što se odigrava unutar i oko naših ćelijskih membrana. Ovakve vrste energija mogu direktno da utiču na naelektrisanje naših ćelijskih membrana. Čineći to one deluju i na našu svest o tome ko smo, a, ne zaboravite, najveći stres izaziva činjenica da ne znamo ko smo i nemogućnost da to pokažemo. Mobilni i bežični telefoni, kompjuteri, električna ćebad i ostali električni uređaji (pogotovu ako se nalaze u našoj spavaćoj sobi) stvaraju elektromagnetna polja koja mogu da budu štetna za nas.

Danas mnogi ljudi često putuju avionom što dovodi do dodatnog izlaganja tela elektromagnetnom stresu. Zamislite samo sve ono sedenje u aerodromskoj čekaonici, sa svim onim sredstvima za komunikaciju koja se koriste na aerodromima. Tu, bukvalno, sve vrvi od elektromagnetnih interferenci.

Kada ispitujemo uzroke stresa kod neke osobe, moramo posebno da se osvrnemo na njen stil života, ali treba da obratimo pažnju i na lekove koje koristi ili droge koje uzima i na način ishrane. Trebalo bi da ponekad malo razmislimo o razlici između na brzinu spremljenog hamburgera i pomfrita, s jedne strane, i sveže skuvane domaće supe, s druge.

I sami možete da vidite kako unošenje putem ishrane većih količina natrijuma i nedovoljno kalijuma može da bude veoma stresno za organizam. Trebalo bi da obezbedimo unos većih količina kalijuma kroz ishranu ako želimo da dostignemo i održavamo svoj puni potencijal, kako na ćelijskom nivou, tako i kao ljudsko biće. U ishrani kakva je uobičajena na Zapadu preovlađuju natrijum i kalcijum.

Onda možemo da se osvrnemo na to kako treba da lečimo bolesti. Čini se da većina ljudi koji se razbolevaju u današnje vreme želi da negira svoje simptome, a to je predstavlja proces potiskivanja koji je veoma štetan.

Takođe, možemo da razmotrimo pitanje vakcinisanja. Vakcine koje čovek jednom primi ostaju u telu kao vibracije bolesti koje mogu u nekom kasnijem trenutku života da ga napadnu. Zar ne mislite da te vibracije koje nosite u sebi mogu da privuku slične vibracije? Kao što smo već napomenuli, deca danas pre nego što navrše dve godine života prime 32 vakcine, odnosno 32 vibracione poruke bolesti.

Lako je videti kako današnje društvo koje je u potpunosti i neprestano rukovođeno strahom, postaje sve više zatvoreno i odsečeno od univerzalne mudrosti. A ako mi živimo u telu koje se na sličan način učauruje u sebe, zamislite samo koliko nam se sužava vidokrug i kako postaje lako kontrolisati nas.

Naš rad predstavljen u ovoj knjizi ima za cilj da pre svega isključi alarm za dehidrataciju, zato što znamo da, ako ćelije ostanu obavijene holesterolom, on neće dozvoliti ponovno uspostavljanje optimalnog kretanja natrijuma i kalcijuma s jedne strane, i kalijuma i magnezijuma s druge strane, u okviru ciklusa dan/noć.

Kako da isključino sistem alarma za dehidrataciju

Prilično je dugotrajan proces biohemijski isključiti sistem za uzbunu koji se oglašava zbog nedostatka tečnosti u organizmu. Moramo da izmenimo ćelijsku strukturu membrane da bismo mogli da ponovo u potpunosti hidriramo telo i iskoristimo svetlost, a za to je potrebno vreme. Ranije sam spomenula da je debelo crevo onaj organ koji registruje da li je telo hidrirano ili ne. Upravo u njemu možemo mehanički da isključimo alarm za dehidrataciju.

Već je od pre poznato da nije moguće da patite od alergija ako vaše telo ne proizvodi histamine. Ćelije koje proizvode histamine zovu se *mast-ćelije* i većina njih se nalazi baš u debelom crevu. Ali, mast-ćelije u vašem debelom crevu ne mogu da proizvode histamin ako niste dehidrirali. Zato ćemo sada da usmerimo našu pažnju na režim ishrane i način života i na to kako se oni odražavaju na debelo crevo.

Razmislite malo o svom načinu života. Koliko često koristite mobilni telefon? Koliko često je on uključen? Da li u kući imate staromodni telefon ili onaj noviji, bežični? Možda je za vas zdravije da se vratite starom telefonu s kablom. Koliko često koristite kompjuter? Imate li televizor u spavaćoj sobi? Isključujete li električne aparate kada ih ne koristite ili su stalno na stendbaj režimu? Imate li električno ćebe? Koristite li mikrotalasnu pećnicu? Da li svakodnevno putujete metroom ili trolejbusom na posao? Razmislite kako sve ove stvari utiču na vaše naelektrisanje.

Važno je da pobrojimo sve stresne oblasti jer, ako ne isključimo alarm za dehidrataciju u telu, onda nemamo prirodan način da mu pomognemo da postigne ispravnu ćelijsku razmenu. Sve drugo bi bilo delanje protiv tela i samo bi izazvalo dodatni stres.

Da li pomažete svom telu da ostane u ravnoteži tako što pokušavate da živite u skladu sa prirodnim ritmom svog okruženja? Na severnoj hemisferi dnevna svetlost traje kraće, a noći su duže, naročito tokom zime. Ovo nije slučajna greška prirode. Ljudima je zimi metabolizam mnogo aktivniji zato što mora da održava telesnu temperaturu na određenom nivou i zato su potrebne duže noći da bi ćelije imale više vremena da se pročiste i vrate u ravnotežu. Ako četrnaest sati vlada mrak, bilo bi idealno da se isto toliko odmaramo zato što je toliko vremena potrebno da se razmena dan/noć u potpunosti obavi. Leti, kada ima više svetla, nije nam potrebno

toliko vremena za taj proces. Dakle, ako ste u mogućnosti da sami određujete svoj životni ritam da bi bio u većem skladu sa količinom svetlosti u sredini u kojoj živite, svakako vam preporučujem da to činite.

Pošto smo se, ukratko, osvrnuli na način života, pogledajmo sada kako režim ishrane može da pomogne da se isključi alarm za dehidrataciju koja se registruje u našem debelom crevu. Ishrana bi trebalo da bude bogata vodom i da deluje umirujuće na debelo crevo. Jednostavan obrok pomaže da se odagna stres i omogućava telu da obezbedi dodatnu energiju, a time i dodatnu mogućnost da se isceli. Jednostavan, prirodan način ishrane sadrži jednostavne poruke koje mogu da brzo vrate telo u stanje ravnoteže.

Trebalo bi da konzumiramo hranu koja će da nam pomogne da održimo ravnotežu pH vrednosti i koja neće da poremeti količinu šećera u krvi. Na primer, ako koristimo žitarice, trebalo bi da izaberemo one koje ne dovode do povećanja proizvodnje insulina.

Takođe, sa našom prirodom nije u skladu da jedemo nakon što padne mrak, zato što je to vreme koje je određeno za odmor i podmlađivanje. Na varenje hrane se nekoliko sati posle jela troše ogromne količine energije, tako da konzumiranje hrane pošto je pao mrak dovodi do pojačanog stresa u organizmu. Mnogi ljudi u zimskom periodu ne stižu kući s posla po danu pa, onda, rešenje treba tražiti u pripremanju laganijih obroka. Moguće je i izabrati samo jednu vrstu hrane za obrok, recimo, integralni pirinač ili supu napravljenu od samo jedne ili dve vrste povrća, da ne bismo izlagali organizam dodatnom stresu u zimskom periodu koji je već, sam po sebi, naporan za naše telo. Leti možemo da se ponašamo mnogo slobodnije i da imamo bogatiju trpezu.

Kada uspemo da kod nekog pacijenta mehanički isključimo alarm za dehidrataciju, time mu, zapravo, pomažemo

da dođe u bliži kontakt sa samim sobom. Kad potpomažete proces hidratacije, vi time pomažete centralnom nervnom sistemu i tada mozak i um postaju bistriji. Tada ste spremni da nastavite s promenama u biohemiji. U tu svrhu koristimo način ishrane i tehnike kojima se postepeno menjaju uslovi u epruveti tako da čišćenje na ćelijskom nivou postaje savršeno. Tehnike predstavljaju moj omiljeni aspekt ćelijskog buđenja. One su jednostavne, a, ipak, predstavljaju moćno oruđe koje može da vrati energiju u one delove tela koji su bili bez nje. To stvara povećano kretanje i hidrataciju, koja potpomaže centralni nervni sistem. Tako tehnike postaju, u stvari, veliki pokretači promene svesti.

Da bi se povećala propustljivost ćelijskih membrana, potrebno je da postepeno poboljšavamo sposobnost tela da iskorišćava ulja, zato što lipidna ćelijska membrana da bi pravilno funkcionisala traži osnovne masne kiseline. U jednom od narednih poglavlja biće objašnjeno kako se ovo radi.

***

Dakle, da rezimiramo: u vodenoj komponenti našeg tela sadržana je poruka ko smo, zapravo, mi, ali i naše naelektrisanje, a polaritet koji to naelektrisanje stvara je, u osnovi, način na koji mi pokazujemo ko smo. Kada radimo na tome da promenimo polaritet, ne bi trebalo da se iznenadimo ako otkrijemo da smo time prizvali i jedan potpuno nov način života. Time mi stvaramo novu realnost. Kada je naelektrisanje ćelijske membrane ispravno, tako da je pozitivno sa spoljašnje, a negativno sa unutrašnje strane membrane, onda možemo da privlačimo elektrone koji zatim privlače fotone u kojima je sadržana univerzalna mudrost. Radeći

na ćelijskom buđenju, mi pomažemo ljudima da se otvore i prošire svoj potencijal da bi ponovo stekli sposobnost da stvore svoju realnost i da prošire svoje biće.

Svi mi posedujemo čudesna tela koja uvek teže tome da pronađu ravnotežu i harmoniju. Ako odvojimo samo malo vremena i posvetimo se sebi, otkrićemo neverovatni potencijal koji postoji unutar našeg vozila. A kada čovek jednom stekne mogućnost da održava elektronske oblake oko svojih ćelijskih membrana, on se povezuje sa svim informacijama koje su mu potrebne da bi dospeo u stanje zdravlja i vitalnosti.

Ako su u telu prisutni potrebni fotoni (svetlost) i kiseonik, onda može da dođe do transmutacije elektrolita, natrijuma u kalijum, na primer. Poznato je da u ćelijskim membranama nema dovoljno kanala da bi se tokom dvadesetčetvoročasovnog ciklusa omogućila fizička razmena svih elektrolita i zato se procesom transmutacije rešava problem onoga što preostane.

POGLAVLJE III

SVETLOST – NIT KOJA NAS POVEZUJE

Sve što čujemo, vidimo i doživljavamo u našem univerzumu je povezano, a svetlost je nit koja sve to povezuje. U ovom poglavlju ću vam objasniti kako naše telo koristi svetlost za komunikaciju i kako uz pomoć nje mi sakupljamo informacije od svakoga koga sretnemo. Neki ljudi imaju poseban dar zahvaljujući kojem mogu da osete druge ljude samim boravkom u njihovoj blizini. Tu sposobnost mi nazivamo *empatija*. Ali, zapravo je za svaku osobu teško da prikrije ko je ona zaista.

Pošto se sada bavimo temom svetlosti, govoriću i o dve osnovne masne kiseline. One su dobile svoje ime zato što telo ne može samo da ih proizvede, već moraju da se unesu ishranom. Dve masne kiseline koje su neophodne svakom od nas zovu se *omega 3* i *omega 6*. Ove dve supstance imaju neverovatan potencijal za rad sa svetlošću.

Razmimoilaženje između istočnjačke i zapadne medicine

U današnjem svetu je došlo do razmimoilaženja između istočnjačke i zapadne medicine i njihovih metoda lečenja, iako postoje brojne povezanosti. Na Istoku je, primera radi, najnormalnije govoriti o čakrama. Čakre su svetlosni i energetski centri tela i svaka čakra se predstavlja drugom bojom. Ono što je manje poznato je da se iza svake čakre nalazi jedna od endokrinih žlezda. U ovome se vidi jedna od povezanosti koje postoje između zapadne i istočnjačke medicine.

U cilju sticanja i očuvanja zdravlja moramo da shvatimo šta je sve potrebno da bismo obezbedili pravilan rad endokrinih žlezda. One imaju značajnu ulogu u korišćenju svetlosti zato što su povezane i sa procesom ulaska svetla i sa njegovim izlaženjem iz našeg tela. Malo je poznata činjenica da naše telo ne samo da upija svetlost već i da je odašilje. Savremena nauka je dokazala da svaka ćelija našeg tela može da stvara svetlost. Eksperimenti su pokazali da kada se u telu sudare pozitivno i negativno naelektrisani slobodni radikali, dolazi do toliko jake reakcije da se stvaraju fotoni svetlosti.

Svetlost koja stiže iz makrokosmosa ulazi u naše telo kroz čakre i danas se veruje da ona putuje kroz celo naše telo po akupunkturnim meridijanima. Na Istoku se smatra da akupunkturni meridijani prenose *či* (energiju) kroz naše telo. Svaki akupunkturni meridijan je povezan sa određenim organima i sa određenim emocijama. Duž svakog meridijana postoje akupunkturne tačke koje su povezane kako sa spoljašnjim univerzumom, tako i sa našim unutrašnjim. Svetlost koja dolazi iz spoljne sredine ulazi u naše telo i kreće se duž meridijana.

U poslednje vreme često se govori i o našem „svetlosnom telu". Svetlosno telo postoji unutar fizičkog tela. Sve ovo

predstavlja deliće informacija potekle iz drevnog znanja koje se, vremenom, zagubilo tako da su oni izgubili svoju povezanost.

U prethodnom poglavlju smo govorili o dehidriranim ćelijama. Objasnili smo kako telo menja strukturu ćelijske membrane kada se uključi alarm za dehidrataciju čime se protok svetlosti u ćeliju i izvan nje sve više remeti.

Aboridžini smatraju da naša tela komuniciraju pomoću svetlosti, a da ćelije međusobno komuniciraju pomoću boja. Svetlost sadrži sve boje spektra, počevši od ljubičaste, pa do crvene. Zamislimo ceo spektar svetla kako ulazi u ćeliju koja pravilno funkcioniše. Svetlost ulazi i izlazi iz nje i kreće se ka drugoj ćeliji, zatim ka trećoj i tako dalje. Međutim, ako je ćelija dehidrirana, onda će svetlost koja ulazi da se prelomi i samo će deo punog spektra da se pojavi na drugoj strani ćelije. On će, dakle, nositi različitu poruku od one koja je ušla u prvu ćeliju i tako će se nepotpuna informacija prenositi u sve ostale ćelije. Kada nastupi dehidratacija i oglasi se alarm, on utiče na prodiranje svetlosti i osnovnih hranljivih materija koje prolaze kroz ćelijske membrane, a time i na kvalitet informacije koju primamo.

Naša dužnost je da telu obezbedimo najbolje moguće uslove za iskorišćavanje svega što ulazi u ćelije. Opšteprihvaćeno mišljenje je da je najteže iskoristiti ulje. Često kod mene dolaze pacijenti koji savršeno dobro shvataju veliki značaj koji ulje ima za naše zdravlje, ali dobijaju širok spektar neuobičajenih simptoma kada pokušaju da ga uzimaju. Kada se to dogodi, moramo da ispitamo kakvo je stanje unutar njihove epruvete. Najpre proveravamo nivo hidratacije organizma i, ako je potrebno, isključujemo alarm za dehidrataciju. Takođe proveravamo kakav je dotok svetlosti i kako se ona iskorišćava, kakav je pH i kakva je telesna temperatura. Ako je pH poremećen, uz određene

tehnike prepisujemo i poseban način ishrane koji će da dovede do povećanja alkalnosti. Pošto znamo da endokrini sistem koristi svetlost, proveravamo i koliko je taj sistem oštećen. Jedna od endokrinih žlezda, tiroida, ima važnu ulogu u kontroli telesne temperature. Znamo da je, ako osoba ima nižu temperaturu od normalne, najverovatnije da tiroida ne funkcioniše ispravno. Promene u telesnoj temperaturi utiču na endokrini sistem, koji, sa svoje strane, utiče na korišćenje ulja, a samim tim i svetlosti, kao i na našu sposobnost da stvaramo svetlost. Moramo stalno da imamo na umu da je makrokosmos predstavljen u svetlosti koju dobijamo od spolja i da je jako važno da obezbedimo da u naše ćelije uđe maksimalno moguća količina makrokosmosa, a onda, samim tim, da ona uđe i u naš mikrokosmos, da bismo mogli da se, što je bolje moguće, uskladimo sa svojim okruženjem.

Ćelijski napon i elektronski oblaci

Sada ćemo malo detaljnije da se pozabavimo samom ćelijom. Ona mora da ima sasvim određeno naelektrisanje. Ovo je zbog toga što kada unesemo osnovne masne kiseline u svoje telo, a to su omega 3 i omega 6, one imaju sposobnost da stvaraju obilje elektronskih oblaka, a elektroni imaju sposobnost da prihvataju fotone koji nose poruke iz univerzuma.

Kada su uslovi u epruveti povoljni, osnovne masne kiseline se lako razlažu i metabolišu i stvaraju elektronske oblake. Ovi oblaci se sastoje od negativno naelektrisanih subatomskih čestica. Naelektrisanje na spoljašnjoj strani ćelijske membrane mora na kraju dvadesetčetvoročasovnog ciklusa da postane veoma pozitivno da bi ona mogla da privuče sebi te čestice. Elektronski oblaci moraju da se zadrže oko ćelijskih membrana jer, ako otplove, onda neće izvršiti uticaj koji treba da izvrše

i poruke koje su stigle pomoću fotona neće ući u ćelije.

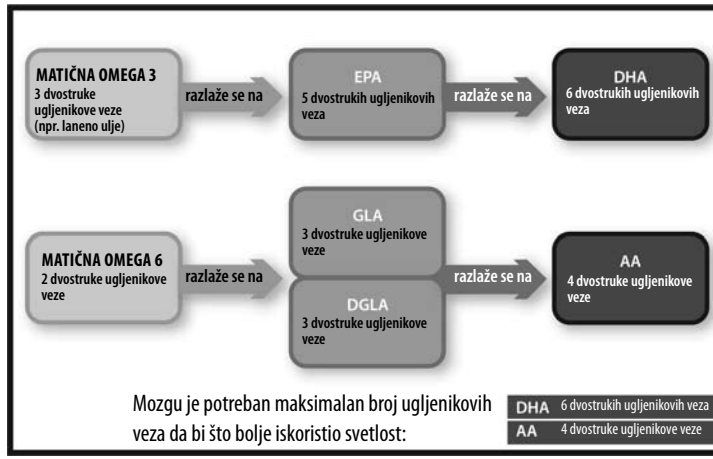
Dakle, da bismo ostali u vezi sa svojom unutrašnjom mudrošću, moramo da poradimo na tome da zadovoljimo neophodne zahteve unutar ćelije. Nukleus mora da ima snažno pozitivno naelektrisanje, unutrašnja strana ćelijske membrane mora da bude jako negativno naelektrisana, a spoljašnja strana membrane mora da bude jakog pozitivnog naelektrisanja. Sve to omogućava negativno naelektrisanim elektronima da se okupljaju i zadrže oko spoljašnjeg dela ćelijske membrane. Zbog toga je potencijal ćelijske membrane toliko važan. Takođe, između napona koji vlada unutar i izvan ćelije mora da postoji znatna razlika.

Ukupno naelektrisanje ćelije varira u zavisnosti od doba dana u toku dvadesetčetvoročasovnog ciklusa, kao i od zdravstvenog stanja osobe. Kad je osoba zdrava neophodan je kompletan dvadesetčetvoročasovni ciklus da bi se povratilo ispravno ćelijsko naelektrisanje. I Zemlja svakodnevno menja svoje naelektrisanje tokom ciklusa od dvadeset četiri časa.

Što se tiče stvaranja elektronskih oblaka, naučnici su otkrili da što je neka osoba ili životinja više evoluirala tim ima više elektronskih oblaka nagomilanih ispred ćelijskih membrana i može ne samo da lakše prikuplja informacije koje stižu iz univerzuma, već i da tačnije emituje to ko je ona zaista. Jednostavnije rečeno, što je veći elektronski oblak, tim više svetlosti osoba unosi u sebe i isijava iz sebe.

Zanimljivo je da samo kitovi, delfini i ljudi imaju sposobnost da stvaraju lance koji sadrže 28 ugljenikovih atoma, dok sve ostale životinje stvaraju lance od 26 ugljenikovih atoma. Što su duži ti lanci, tim je veća sposobnost da se prihvati svetlost, pa se, samim tim, povećava nivo potencijalnog prosvetljenja.

OMEGA 3 I OMEGA 6



Samo su omega 3 i omega 6 osnovne masne kiseline koje su potrebne ljudima. Neki smatraju da je i omega 9 osnovna masna kiselina, ali naše telo može da je proizvede iz omega 3 masne kiseline i zato ona nije osnovna. Dakle, šta je to što je toliko značajno u vezi te dve osnovne masne kiseline, naročito ako se posmatra u vezi sa svetlošću i endokrinim sistemom?

Omega 3 i omega 6 su neophodne da bi se proizvele supstance poznate kao prostaglandini, koje pomažu rad endokrinog sistema. Da bi naše telo bilo sposobno da proizvede sve prostaglandine koji su mu potrebni, mora da ima omega 3, omega 6 masne kiseline, magnezijum, cink, i vitamine B_3, B_6, C i E. Ove supstance moraju da budu stalno prisutne u organizmu da bi se proizveli prostaglandini i da bi uz njihovu pomoć endokrini sistem funkcionisao najbolje što može.

A gde je tu veza sa svetlošću? Pogledajmo najpre omega 3. Ulje omega 3, kao što je, na primer, laneno ulje, ima tri dvostruke ugljenikove veze. Naše telo razlaže ga na ekosapentenoičnu

kiselinu (EPA) koja ima pet dvostrukih ugljenikovih veza. EPA se dalje razlaže na dekosaheksenoičnu kiselinu (DHA) koja ima šest dvostrukih ugljenikovih veza. Što se ulje više razlaže, tim ima više dvostrukih ugljenikovih veza. Omega 6 ima samo dve dvostruke ugljenikove veze. Kada se razloži na GLA (gamalinoleinska kiselina), ima tri dvostruke ugljenikove veze. Ova se dalje razlaže na arahidonsku kiselinu koja ima četiri dvostruke ugljenikove veze. Dakle, kad se razloži omega 3, dobijemo DHA koji ima šest dvostrukih ugljenikovih veza, a kad se razloži omega 6, na kraju dobijemo samo četiri.

Mozak ima ogromnu potrebu za DHA i arahidonskom kiselinom, a obe imaju najveće potencijale da primaju svetlost. Najviši aspekt svakog od nas, mozak, ima daleko najveću mogućnost da privuče svetlost u odnosu na ostale organe u telu. DHA i arahidonska kiselina postoje i u ostalim delovima tela, ali je njihova najveća koncentracija u mozgu. Međutim, ako se telo ne nalazi u najboljem stanju, onda ono neće moći da razgradi osnovne masne kiseline.

Potrebe za raznovrsnim uljima u skladu sa geografskim položajem na planeti

Ako obratimo pažnju na to koja su ulja dostupna u različitim regionima sveta primetićemo da je priroda, zaista, neverovatna. Pogledajmo najhladniju i najmračniju oblast na svetu, Arktik, i Eskime koji tamo žive. Kakvu vrstu ulja koriste ti ljudi? Oni konzumiraju riblja ulja koja su veoma bogata sa EPA i DHA. Ova ulja imaju najveći broj dvostrukih ugljenikovih veza i samim tim najveću mogućnost da prime svetlost, što je i potrebno kad se živi u tako mračnim klimatskim uslovima.

Ako krenemo malo dalje ka jugu, otkrivamo da se tu koristi laneno ulje, koje je, zapravo, omega 3. Kanada je dobar primer za ovo i tamo se gaje velike količine lana. Zanimljivo je da ako posadite lan na nekom drugom mestu gde je toplije i ima više sunčeve svetlosti, kao, recimo, u Brazilu, on će rasti veoma brzo, ali, u sebi uopšte neće sadržati omega 3. U svakom okruženju priroda proizvodi hranu koja je najbolje moguće izbalansirana baš za to područje.

Ako nastavimo dalje krećući se ka jugu i toplijim i sunčanijim krajevima, videćemo da se tu pojavljuje omega 6 ulje. Njega ima u konoplji, suncokretu i bundevi i to u većim količinama nego omega 3 ulja.

Još južnije, u oblasti Mediterana, recimo, još je toplije i sunčanije. Ovde se koristi omega 9. Omega 9 je mononezasićena masna kiselina, a to znači da ima samo jednu dvostruku ugljenikovu vezu. Ljudi koji žive u toj oblasti imaju toliko svetlosti da im je potrebna samo jedna dvostruka ugljenikova veza u ulju.

Ako nastavimo još dalje na jug sve do ekvatora, doći ćemo do oblasti koja je jako izložena sunčevim zracima i videti da su ulja koja se tu koriste zasićena. Zasićena ulja uopšte nemaju dvostruke ugljenikove veze i veoma su stabilna na toploti. Takođe su važna za ćelijske membrane zato što zasićena ulja bolje stvaraju strukturu nego nezasićena.

Lečila sam mnoge ljude koji su bolovali od multiple skleroze. Dok su živeli u Engleskoj, relativno hladnoj i mračnoj zemlji bez dovoljno sunčeve svetlosti, imali su potrebu za lanenim uljem. Ako bi kojim slučajem otišli da žive u Indiji, posle nekog vremena otkrivali su da im to ulje nije više potrebno jer su se preselili u topliji i sunčaniji kraj Zemljine kugle. Istu situaciju srećem i kod osoba koje pate od sindroma hroničnog umora, i često imaju problema da iskoriste svetlost. Sve u njihovim telima teče usporenijim

ritmom i tela su im prepuna otrova. Kada počnu da žive u toplijim krajevima u kojima ima više sunčeve svetlosti njihovo stanje se popravlja i telu se vraća sposobnost da prihvata svetlost i komunicira s univerzumom.

Ova zapažanja koja se tiču planete i svetlosti, temperature i ulja mogli bismo da prenesemo na telo, na našu epruvetu. Ukoliko je epruveta relativno hladna i tamna trebalo bi da koristite ulja koja su prilagođena hladnijoj i mračnijoj klimi.

U mnoštvu knjiga na tržištu koje se tiču ishrane, možete da pronađete obilje informacija o tome koja je optimalna razmera omega 3 i omega 6 masnih kiselina u svakodnevnoj ishrani. Opšte prihvaćeno mišljenje je da je u dnevnom unosu potrebno više omega 6 nego omega 3 masnih kiselina, ali, da li je to istinito i ako jeste, u kom odnosu? Ono što možemo odmah da primetimo jeste da različiti stručnjaci govore o različitim odnosima. Kada se malo udubimo u njihove radove, vidimo da je preporučeni odnos u velikoj zavisnosti od toga u kom delu sveta su oni vršili eksperimente. Na primer, ako su vršili ispitivanja u hladnijoj i mračnijoj regiji, njihov zaključak je bio da je čoveku potrebna veća količina omega 3 nego omega 6 masnih kiselina. I sama sam primetila da su, kad radim sa nekim ko živi u Škotskoj, pogotovu ako je u pitanju zimski period, potrebe za omega 3 mnogo veće nego što bi bile da se to lečenje obavlja sredinom leta. Takođe je zanimljivo zapažanje da je, kad se krave hrane visokokvalitetnom zelenom travom, odnos između omega 3 i omega 6 1 : 1. Ako se hrane žitaricama, taj odnos se menja u 1 : 20 u korist omega 6 masnih kiselina. Ono što je ključno jeste da vi treba da svoje vozilo podesite prema uslovima koji vladaju u sredini u kojoj živite.

Dr Johana Budvig i svetlost

Dr Johana Budvig je bila jedan od najistaknutijih istraživača koji su se bavili time kako naše telo prikuplja i koristi svetlost i jedna od prvih koja je razumela koliko je svetlost važna u lečenju veoma teških bolesti, kao što je rak, na primer, koje se danas sve češće javljaju. Ona je otkrila koliko su značajne osnovne masne kiseline za prihvatanje znanja i informacija i kako se njihovom pravilnom upotrebom može u potpunosti razviti naš potencijal kao ljudskih bića. Takođe je otkrila da amino-kiseline koje su pune sumpora moraju da se uzimaju istovremeno sa osnovnim masnim kiselinama da bi ulja mogla da se u potpunosti iskoriste. To nije toliko neobično ako se zna da se u prirodi ova ulja uvek pojavljuju zajedno sa proteinima, bilo da se radi o biljkama ili životinjama. Ona je shvatila da mi moramo da budemo u stanju da apsorbujemo ova ulja, pokrenemo ih kroz limfni sistem i dovedemo do ćelijskih membrana.

Dr Budvig bi na samom početku lečenja svojim pacijentima savetovala da urade čišćenje organizma lanenim uljem. Ubrizgavala bi im 500 mililitara lanenog ulja temperature tela u analnu šupljinu i tražila od njih da ga zadrže u sebi sat vremena. Tvrdila je da će se u toku tih sat vremena u njihovom telu razviti veća aktivnost elektrona i fotona nego ikada ranije, a ta aktivnost bi trebalo da im omogući pristup univerzalnoj mudrosti i osposobi ih da pronađu odgovore i razreše svoje probleme.

Ulja su važna za proces hidratacije tela, a ona je važna za zaustavljanje straha. Rad dr Johane Budvig na lečenju raka je posebno zanimljiv zato što je ona zastupala ideju da čovek, da bi ozdravio, mora da otvori svoju unutrašnju antenu za prijem punog spektra svetlosti. Pri tome nije mislila samo na spektar bele svetlost, već i na ultravioletne i kosmičke zrake.

Tvrdila je da svi ti zraci sadrže vitalne informacije koje fizičko telo mora da primi i zadrži u elektronskim oblacima da bi ćelije mogle da ih iskoriste. Već smo naučili da ako je telo dehidrirano i zgrčeno to nije moguće zato što se naelektrisanje oko ćelijskih membrana menja i ne stvaraju se elektronski oblaci. Takođe znamo da, ako nam je telo napeto i zgrčeno, to znači da tada, najverovatnije, osećamo strah.

Podsetiću vas da smo na početku govorili o fotonskom pojasu i o tome da danas do nas dopire najveća količina fotona u poslednjih 11.000 godina. To znači da nam je dostupnija veća količina mudrosti, ali mi njoj možemo da pristupimo samo ako smo pravilno pripremili svoju epruvetu. Povećanje svetlosti, smanjeno namagnetisanje Zemlje i njeno brže pulsiranje daju nam ogromnu mogućnost da povećamo svoj potencijal na ličnom i globalnom planu. Počeli smo da ulazimo u fotonski pojas još 1987. godine. U decembru 2012. godine bićemo potpuno uronjeni u njega i kod svakog od nas bi trebalo da se obavi ova nova tranzicija.

Svetlost nam ne dolazi samo iz univerzuma, već je stvaraju i slobodni radikali kada se sudare velikom brzinom. Ova interno proizvedena svetlost naziva se *biofoton*. Naša DNK personalizuje svetlost koja stiže iz univerzuma. Ona sadrži otisak onoga što smo mi i kada sve funkcioniše kako treba i kada smo u stanju da emitujemo biofotone, onda smo u stanju da u potpunosti manifestujemo ono što jesmo.

Sad nam postaje jasno da termini kao što su *prosvetljenje*, *svevideći* i *sveznajući* objašnjavaju našu sposobnost da privlačimo i iskorišćavamo svetlost. Svetlost je, u stvari, ta koja sve vidi i sve zna. U okrilju svetlosti leži mogućnost da se sve sagleda povezano, a radosna povezanost označava harmoniju, jedinstvo sa svime. Ovo nije ništa novo, već, zapravo, predstavlja prastaro znanje. U drevnim egipatskim hramovima su postojale posebne prostorije za mešanje

ulja za miropomazanje i posebno projektovane odaje za pospešivanje i podizanje individualnih vibracija. Pomazanje uljem je, u stvari, pomazanje svetlošću i hiljadama godina je bilo povezano sa procesom lečenja, a lečenje se i sastoji u podizanju vibracija i dovođenja energije tela u ravnotežu.

Kada su svetlost i kiseonik prisutni u telu u dovoljnim količinama, onda može da otpočne proces transmutacije. Ovo iz korena menja naše shvatanje kako telo funkcioniše.

POGLAVLJE IV

OPŠTI CIKLUSI PO KOJIMA PLEŠEMO

Svi smo mi jedinke unutar ovog ogromnog univerzuma. Kako se, onda, uklapamo u tu širu sliku i kakav ona uticaj ima na naše telo?

Svaka stvar u našem okruženju utiče na nas zato što je apsolutno sve u našem telu, u našem životu i u univerzumu povezano. Pogledajmo, stoga, neke od prirodnih ritmova i proverimo kako oni utiču na nas.

Počećemo od ciklusa dan/noć, o kojem je bilo govora u drugom poglavlju. Ovaj ciklus je određen kretanjem Sunca i Meseca i oni oboje vrše veoma veliki uticaj na nas. Tokom tog ciklusa postoje dvočasovni periodi u kojima je pojačana aktivnost određenih organa, a samim tim su i određene emocije naglašenije od drugih. To ćemo jasnije sagledati kada budemo u šestom poglavlju govorili o kineskoj tradicionalnoj medicini i njenom učenju o pet elemenata.

Takođe se zapaža izrazita promena nivoa energije u različitim delovima tela dok se Mesec kreće kroz znake Zodijaka. Ove promene se dešavaju na svaka dva-tri dana.

Lunarni ciklus utiče na svu živu materiju na ovoj planeti. Ovo je dobro poznato svima onima koji se bave biodinamičkim uzgojem voća i povrća i rukovode se Mesečevim menama

kada planiraju sađenje, orezivanje i berbu. Oni znaju da na sve na Zemlji deluju energije koje su različite u zavisnosti od toga da li je Mesec u fazi rasta, kada se kreće prema punom ili u fazi opadanja, kada se kreće ka mladom.

Zatim ćemo proveriti kako na nas deluju godišnja doba. U kineskoj tradicionalnoj medicini je vekovima poznato da svako godišnje doba vrši različit uticaj na naše telo. Svaki od naših organa radi ciklično u okviru smene godišnjih doba i svako godišnje doba ima pozitivan energetski uticaj na određene organe i emocije.

Proučićemo, takođe, i godišnji ciklus. Određeni datumi u toku godine, kao što je dan našeg rođenja, recimo, mogu da budu jako dobar trenutak za promene i ponovno vraćanje ravnoteže, ali postoje i drugi nodalni periodi u kojima možemo da radimo na tome.

Zatim ćemo krenuti van naše planete da vidimo kako ostale planete našeg Sunčevog sistema utiču na nas.

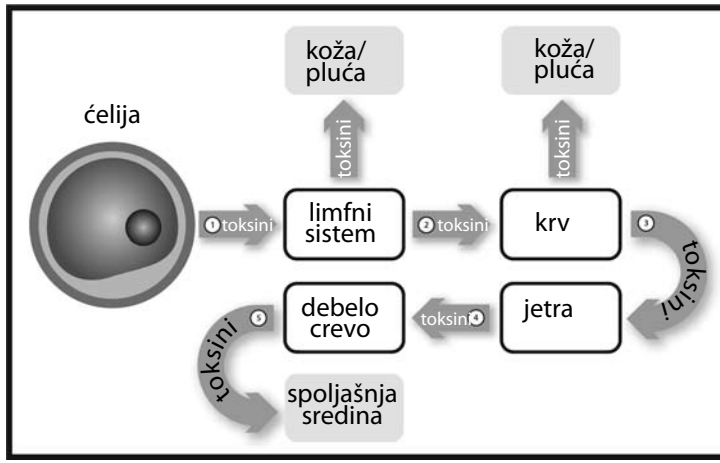
Prilagođavanje ritmovima prirode

Da bismo ostali uravnoteženi, otvoreni i zdravi, svi mi moramo da plešemo u skladu sa ritmovima prirode. Prirodne energije opadaju i rastu tokom dana, meseca, godišnjeg doba i godine. Kad plešemo u skladu sa tim energijama naša tela se svakodnevno čiste i hrane. Sem toga, možemo da iskoristimo periode povišene energije i pročistimo se na još dubljem nivou.

Hajde da se sada podsetimo kako se zdravo i hidrirano telo čisti. Kada govorimo o detoksikaciji, onda mislimo na onaj prvi ritam, na ciklus dan/noć. Tokom dana, kada natrijum i kalcijum ulaze u ćelije i potiskuju kalijum i magnezijum, nastupa promena u ćelijama. Kako dan odmiče ćelija postaje

sve više kisela i toksična. Nagomilavanje natrijuma i kalcijuma i smanjivanje kalijuma i magnezijuma su oni faktori koji u nama izazivaju osećaj zamora i donose nam potrebu za snom. Smatra se da svaki sat sna pre ponoći vredi koliko dva sata sna posle ponoći i, gledano sa stanovišta naše sposobnosti efikasnog čišćenja organizma, ovo je potpuno tačno.

Setite se, takođe, da ulja koja ishranom unosimo imaju važnu ulogu u održavanju strukture ćelijske membrane propustljivom, a samim tim i zdravom. Krajem dana, kada su se toksini nagomilali unutar ćelija, prirodno je da spavamo i da se pročistimo. U to vreme natrijum i kalcijum pod dejstvom Mesečeve sile privlačenja izlaze iz ćelija, a u nju ulaze kalijum i magnezijum. Dok natrijum i kalcijum napuštaju ćelije, oni odnose sa sobom sav nakupljeni otrov. Kada napuste ćeliju, ovi toksini prelaze u limfni sistem i kreću se njime dok ne stignu do krvi. Sa svakim otkucajem srca limfa otpušta po kap toksina u krv. Dakle, toksini se kreću iz ćelija u limfu, a iz nje u krv. Krv kruži kroz telo i odlazi u jetru koja je naš najveći filter. Jetra izdvaja toksine iz krvi, odvodi ih u žuč koja teče kroz žučni kanal i uliva se u žučnu kesu. Odatle putuje u dvanaestopalačno crevo, prolazi kroz tanko crevo i odlazi u debelo crevo. Iz njega se, napokon, izbacuje iz tela. Takođe, toksine delimično izbacujemo i kroz kožu i kroz pluća. Svaki put kada izdahnemo, mi ne izbacujemo samo ugljen-dioksid, već i toksine. Ipak, put od ćelija do limfe, od limfe do krvi, iz krvi u žuč i napolje je osnovni put detoksikacije. Ovaj put eliminacije toksina mora da bude potpuno prohodan da bismo sačuvali zdravlje i proces mora da se odvija svakodnevno.



Slika primarnog puta eliminacije

Ako je tokom noći čišćenje obavljeno u potpunosti i ako je sa natrijumom i kalcijumom i sav otrov napustio ćelije, naelektrisanje oko ćelijskih membrana će postati ispravno do završetka sna. Kada se to desi, osoba se budi osvežena, puna energije i spremna za dan koji je očekuje. Međutim, često se, nažalost, dešava da se čovek probudi umoran čak i ako je spavao dovoljno dugo. Do ovog dolazi zbog toga što se ćelijska razmena elektrolita nije obavila u potpunosti, pa se, shodno tome, ni osoba nije dovoljno pročistila.

Svi možemo da osetimo kako nam energija opada i raste tokom ciklusa dan/noć. Ujutru se drugačije osećamo nego u podne ili uveče. Naša tela plešu u ritmu sa tim opadanjem i porastom prirodnih energija iz okruženja, sa posebnim naglaskom na različite organe tela u dvočasovnim periodima tokom svakog dana.

Ciklus dan/noć

Kod ciklusa dan/noć vidimo da Mesec vrši snažan uticaj na natrijum, a to, zatim, ima suptilan uticaj na nas. Ako shvatite Zodijak kao sredstvo za obeležavanje protoka vremena, položaj Meseca u Zodijaku menja se, grubo govoreći, svaka dva-tri dana. Svaki znak Zodijaka utiče na različite delove našeg tela. Dakle, tokom lunarnog ciklusa, pored procesa privlačenja i otpuštanja, dolazi i do toga da se svaka dva-tri dana menja deo tela na kojem se u tom periodu vrši najjači uticaj i to po sledećem obrascu:

- **Mesec u Ovnu:** od vrha glave do vrha nosa;
- **Mesec u Biku:** vilica, vrat i grlo;
- **Mesec u Blizancima:** ramena, ruke i šake;
- **Mesec u Raku:** od pluća ka žučnoj kesi;
- **Mesec u Lavu:** srce i cirkulacija;
- **Mesec u Devici:** organi za varenje;
- **Mesec u Vagi:** kukovi, bubrezi i bešika;
- **Mesec u Škorpiji:** polni organi;
- **Mesec u Strelcu:** butine;
- **Mesec Jarcu:** kolena, koža i kosti;
- **Mesec u Vodoliji:** donji deo nogu;
- **Mesec u Ribama:** stopala.

Uticaj Meseca menja se zavisno i od njegovog ciklusa i mena. Tokom faze rasta do punog, ćelije mnogo lakše uvlače u sebe materije, a za vreme opadanja do mladog lakše izbacuju materije iz sebe. To znači da se one bolje hrane tokom perioda rasta, a bolje čiste tokom faze opadanja.

U vreme punog Meseca beleži se povećana koncentracija pozitivnih jona u atmosferi koja mnogima od nas stvara neprijatnosti. Visok nivo pozitivno naelektrisanih jona u periodu punog Meseca je pojava poznata od davnina po negativnim efektima koje izaziva kod nekih ljudi, pogotovu kod onih koji pate od mentalnih bolesti i tako je u engleskom jeziku nastala reč *lunatic* koja znači *ludak*. Ovakvi ljudi imaju veoma slab potencijal ćelijske membrane i zato im je potrebno dosta truda na ćelijskom nivou da se prilagode ovim promenama u naelektrisanju Meseca.

Neki ljudi smatraju da je za njih veoma dobro da poste na dan punog Meseca i to, zaista, mnogo pomaže telu zato što ne mora da troši energiju na varenje tokom ta 24 časa. Velika energija punog Meseca pruža telu odličnu mogućnost da se pročisti na dubljem nivou nego obično. Naravno, telo mora da ima dovoljnu zalihu energije da bi iskoristilo ovu mogućnost. Ako se pravilno hranite u periodu dok Mesec raste, onda će za vas post u toku tog jednog dana biti lak i veoma koristan. Telo, takođe, mora da bude potpuno hidrirano da bi moglo da se na ovaj način pročisti.

Na dan mladog Meseca ima mnogo više negativnih jona u atmosferi i to je za većinu nas mnogo prijatnije. Taj osećaj unutarnje lakoće čini vreme mladog Meseca još jednim odličnim periodom za detoksikaciju tela i otpuštanje otrova, samo, ovoga puta, to se odvija na mnogo blaži način. Neki ljudi poste i na taj dan da bi obezbedili telu što više energije za čišćenje zato što je to period kada je naš potencijal za otpuštanje na svom maksimumu.

Promene pod uticajem godišnjih doba

Hajde da sada razmotrimo uticaj godišnjih doba na naše telo. Po shvatanju kineske tradicionalne medicine svako godišnje doba utiče na neki određeni organ ili grupu organa, a svaki organ je povezan sa iskazivanjem različitih emocija. Imamo, dakle, dvočasovne periode promene toka energije kroz različite organe tokom dana, pa periode od dva, tri dana pojačanog uticaja Meseca na svaki od njih, a onda i sezonske periode od kojih svaki traje po nekoliko nedelja. To znači da postoji prirodni ciklus u kome se na svaki organ i emociju koju taj organ izražava usredsređuje delovanje univerzuma na neko određeno vreme da bi se obezbedilo pravilno funkcionisanje našeg tela.

Jedan od tipičnih znakova da telo nije sposobno da prati te sezonske promene naziva se SAD (sezonski afektivni poremećaj ili „zimska depresija"). Ljudi sa ovim poremećajem imaju fizičke i psihičke smetnje u periodu kada opadne nivo svetlosti, kao što se to, recimo, dešava zimi. Iz prethodnog poglavlja već znamo da će oni, istovremeno, imati veoma slabu sliku osnovnih masnih kiselina u telu.

Izuzetno je važno da unosimo ispravna ulja na ispravan način da bismo bili u stanju da plešemo u pravom ritmu sa sezonskim promenama, mada i pravilna celokupna ishrana igra veliku ulogu. Rudolf Štajner je rekao da ako hranimo dete samo krompirom ono će ostati zarobljeno na tom mentalnom nivou, a to znači da će izgubiti sposobnost da se menja i izražava sva godišnja doba unutar svog tela. Uz to, ono neće biti sposobno da izražava sve emocije. Nesposobnost da se izraze osećanja ima veliki uticaj na um i čovek ostaje zarobljen unutar sebe. Viđam takvu situaciju kod mnogih odraslih osoba i dece koji pate od depresije i mentalnih poremećaja. U njihovim glavama se neprekidno

odvija dijalog koji ne mogu da prekinu. Srećom, uz pravilnu ishranu i pomoć, telo i um uvek mogu da se izleče.

Po učenju kineske tradicionalne medicine, postoje dva posebna dana u godini koja su jako značajna. To su prolećna i jesenja ravnodnevica. Sama reč *ravnodnevica* znači *jednako trajanje dana i noći* i obe ravnodnevice se događaju kada sunčevi zraci padaju pod tačno određenim uglom na ekvator. Ti dani su veoma specifični, energetski posmatrano, i pokazuju smene zime i leta.

Prolećna ravnodnevica obično pada oko 21. marta i tada dan i noć podjednako traju. Posle toga, polako se povećava broj sati trajanja dana, a noć se skraćuje. Svakog dana do nas stiže sve više svetlosti. To znači da se povećava fotonska aktivnost. Kada nastupi prolećna ravnodnevica, u našim telima dolazi do iznenadne promene energije. Tokom zime naša energija se kreće tako što se penje uz zadnju stranu tela, a spušta niz prednju, ali, kada nastupi ravnodnevica, ovo kretanje se menja i energija se penje uz prednji deo tela, a spušta niz zadnji, a to izaziva mnogo jači osećaj ekspanzije nego što je to slučaj zimi.

Jesenja ravnodnevica pada oko 21. septembra i odlikuje se, takođe, podjednakim trajanjem dana i noći, ali, posle nje se dani skraćuju, a noći postaju duže. Dakle, tada dolazi do postepenog smanjenja fotonske aktivnosti. Za vreme jesenje ravnodnevice ponovo se menja tok energije i ona počinje da se penje uz zadnji deo tela, a spušta niz prednji. Ovo je prirodan proces koji prati smenu otvorenog, ekspanzivnog perioda leta u zatvoreno, introspektivno doba zime.

U tim određenim trenucima kada se ove promene dešavaju mi dobijamo ogroman priliv energije koji dovodi do detoksikacije naših ćelija. Ovo znači da imamo dva perioda u toku godine kada čišćenje našeg tela predstavlja prirodno dešavanje i zbog toga mnogi ljudi u to vreme imaju simptome prehlade i gripa.

Na nas deluju i dugodnevica i kratkodnevica, koje, takođe, predstavljaju period povišene energije, ali, tokom njih ne dolazi do promene toka telesne energije i one nemaju isti uticaj na čišćenje i detoksikaciju ćelija i tela. Letnja dugodnevica pada na severnoj hemisferi oko 21. juna. Tada se Sunce nalazi direktno iznad Rakove obratnice i to je najduži dan u godini. Zimska kratkodnevica je oko 21. decembra i tada je Sunce pod pravim uglom iznad Jarčeve obratnice i tada je noć najduža.

Uticaj Sunca i Meseca na nas još više se povećava tokom njihovih pomračenja i ona predstavljaju dodatne periode povećane energije.

Univerzum je večito u pokretu i zove nas da mu se pridružimo. Ukoliko su naše ćelije tako podešene da ciklus dan/noć može u potpunosti da se odvija, svaka ćelija u našem telu biće potpuno naelektrisana i spremna da pleše u skladu sa dvočasovnim, dvadesetčetvoročasovnim i dvodnevnim ciklusima, kao i sa dvadesetosmodnevnim lunarnim ciklusom i ciklusom smene godišnjih doba. Uz sve to, kada nastupe ravnodnevice telo će biti u stanju da iskoristi viši nivo energije da izvede dublje i potpunije čišćenje na ćelijskom nivou.

Ako budemo u stanju da se krećemo u skladu sa svim ovim energijama i ritmovima, nikada nećemo dospeti u fazu stagnacije. Moći ćemo da očistimo i nahranimo naše telo, a to su dve osnovne stvari koje moramo da obavimo da bismo sačuvali zdravlje.

Stagnacija predstavlja odraz bolesti. Ako želimo da budemo zdravi ne smemo da dopustimo da dođe do stagnacije ni na jednom nivou. Kad se zaglavimo u nekom razmišljanju ili uvrtimo sebi neku ideju u glavu, to je znak stagnacije. Kada zatvorimo svoj um, i to je znak stagnacije. Zatvoren um ne propušta u sebe uticaje univerzuma. Lečenje

se sastoji u stvaranju slobode kretanja. Zamislite samo koliko kretanja energije univerzuma pokušavaju da izazovu u našim telima putem ovih prirodnih ritmova.

Posledice dehidratacije

U drugom poglavlju smo utvrdili da je dehidratacija osnovni pokazatelj i razlog bolesti. Sad ćemo proučiti posledice koje nastaju ako se na nju ne obrati pažnja. Šta može da se dogodi ako se oglušimo o alarm za dehidrataciju?

Ponovo ćemo da uporedimo naše telo sa epruvetom. Znamo da će uslovi unutar epruvete imati značajan uticaj na rezultat bilo kakvog eksperimenta koji u njoj sprovodimo. Na primer, zamislite da ste rešili da uzimate neke od vitamina B grupe. Kako će oni da deluju na vas zavisi od uslova koji vladaju u vašoj epruveti. Kad proveravamo te uslove prvo pitanje koje nam se nameće je da li je epruveta hidrirana. Poznato nam je da ako nije, onda će sve biti zgrčeno i ništa neće moći slobodno da se kreće.

Sledeći uslov koji proveravamo je pH vrednost. Znamo da kad je dehidratacija prisutna ona ima veliki uticaj na pH. Već smo govorili o kretanju četiri glavna minerala: natrijuma, kalcijuma, kalijuma i magnezijuma. Od njihovog razmeštaja zavisi nivo pH vrednosti u epruveti. Ako se natrijum ne izluči u potpunosti iz ćelije tokom noći, ćelija će biti kiselija i time sklonija razbolevanju. Čir ili artritis se, na primer, javljaju samo u telu koje je previše kiselo.

Promene u nivou hidratacije i pH vrednosti uvek utiču na telesnu temperaturu. Moje zapažanje je da su ljudi koji imaju dugu istoriju bolesti često veoma hladni. Ovo se posebno primećuje kod osoba koje su dobile dijagnozu neke ozbiljne bolesti, kao što je, recimo, AIDS, i kojima su

onda prepisane brojne vakcine. Ovakvi pacijenti često imaju telesnu temperaturu koja je znatno niža od normalne. U tim okolnostima često dolazi do velike aktivnost virusa u ćelijama. Takva aktivnost nije moguća kod ćelija koje su hidrirane, blago alkalne i imaju normalnu temperaturu zato što se virusna aktivnost stvara u ćeliji da bi se pomogla detoksikacija.

Već znamo da ako hidratacija, pH vrednost i temperatura nisu na normalnom nivou, onda ni naelektrisanje oko ćelijske membrane neće biti ispravno. Takođe znamo da mora da postoji značajna razlika u naelektrisanju unutar i izvan ćelije da bismo mogli da optimalno funkcionišemo. Jak potencijal ćelijske membrane daje nam energiju i vitalnost. Kod ljudi koji boluju od raka, na primer, primećeno je da je naelektrisanje unutar i izvan ćelije veoma slično. To stvara nizak potencijal, a to znači da je mogućnost kretanja u ćeliju i iz ćelije bitno smanjena. To, onda, dovodi do stanja stagnacije, što se poklapa sa stanovištem kineske tradicionalne medicine po kojem maligne bolesti predstavljaju manifestaciju stagnantne krvi i energije.

Lečila sam i pacijente koji su imali ogromnu osetljivost na elektricitet i patili od alergija, što je, takođe, siguran znak da se potencijal ćelijske membrane promenio. Čak sam sretala i pacijente koji su morali da se redovno hvataju za neki komad metala, kao što je, recimo, radijator, da bi se uzemljili i otpustili elektrone koji se više nisu nalazili na svom mestu oko ćelijskih membrana.

Znamo da naelektrisanje oko ćelijskih membrana mora u svakom trenutku da bude ispravno da bismo mogli da održavamo elektronske oblake oko ćelija tako da one mogu da prime i zadrže fotone. Varijacije u fotonskoj aktivnosti do kojih dolazi tokom dana, zajedno sa promenom godišnjih

doba, ne utiču previše na ljude koji mogu da zadrže, iskoriste i proizvedu svetlost, ali, oni kod kojih je ta sposobnost umanjena mogu da budu skloni stanjima kao što je SAD.

Jedna od sfera koje najviše bivaju pogođene poremećajem potencijala ćelijskih membrana je sposobnost začeća. Svetlost je od ogromne važnosti za stvaranje novog života. Problemi sa začećem su sve češći u današnjem svetu, kako kod ljudi, tako i kod životinja i uverena sam da je to u neraskidivoj vezi sa našom sposobnošću da zadržimo i iskoristimo svetlost.

Do sada još nismo pominjali kolika je važnost kiseonika za naše telo. Svi znamo da ne bismo mogli da preživimo bez vazduha i kiseonika u njemu, ali, malo nas zna šta se dešava kada kiseonik stigne u telo. Nauka je otkrila da su fotoni i elektroni oko ćelijskih membrana ti koji privlače kiseonik i omogućavaju ćelijama da dišu.

Astma je, verovatno, jedno od stanja u kojem se najbolje vidi šta se dešava kad kiseonik ne može da stigne na pravo mesto u telu. Poznato je da visoka kiselost tela može da smanji njegovu mogućnost da iskoristi kiseonik čak i do 80%.

Elektroni imaju veliku sklonost prema kiseoniku i u mastima u našem telu koja su bogata elektronima odvija se najveća aktivnost vezana za kiseonik. Jasno nam je, dakle, koliko je važno da imamo ispravnu pH vrednost u našim ćelijama jer tek onda elektroni, fotoni i kiseonik mogu da se maksimalno iskoriste, a samim tim i da mi sami ostvarimo svoj maksimalni potencijal kao ljudsko biće.

POGLAVLJE V

PRINCIPI PROCESA IZLEČENJA

Veoma je važno da naučimo da sarađujemo sa svojim telom zato što ono zaista želi da radi sa nama. Da bismo bili u stanju da radimo s njim, trebalo bi da najpre razumemo procese kroz koje ono prolazi i da ih onda potpomognemo, pogotovu ako je lečenje u pitanju.

Heringov zakon

Konstantin Hering (1800–1880) bio je homeopata koji je stvorio zakon koji se koristi u homeopatiji, ali, za sve ove godine koliko radim sa pacijentima, još nisam naišla na neki drugi koji bi mogao bolje, potpunije i korisnije da se primeni u svim vrstama lečenja. Ovaj zakon omogućava da na neverovatan način sagledamo efekte lečenja i saznamo da li se pacijent približava izlečenju ili se udaljava od njega.

U svakom procesu lečenja postoji period kada telo treba da se oslobodi toksičnosti i onda kada se to dešava pacijenti

se, obično, osećaju veoma loše. U to vreme su pacijenti posebno osetljivi i postoji mogućnost da im se vrate njihovi strahovi. Često im kroz glavu prolaze pitanja „Da li ovo zaista funkcioniše? Da li mi je sada gore nego što je bilo?“ i slično. Baš u tim situacijama Heringov zakon može da bude izuzetno koristan zato što on daje jasne indikacije da li trenutni simptomi predstavljaju znak da se napreduje u lečenju ili da je, naprotiv, došlo do pogoršavanja bolesti.

Heringov zakon glasi:

Proces izlečenja teče od vrha do dna;
od unutra ka spolja; od važnijih organa
ka manje važnim; i odvija se obrnutim
redosledom od onog kako se bolest pojavila.

Ovo znači da će simptomi najpre nestati u glavi, a na kraju u nižim delovima tela; prvo u unutrašnjim organima, a onda dalje, idući ka koži, respiratornim organima i debelom crevu; u važnijim organima, pa tek onda u manje važnim; i obrnutim redom od onog kako su se pojavljivali. Proces istinskog isceljenja odvija se obratnim smerom u odnosu na to kako se proces razbolevanja manifestovao.

Možete da zamislite proces obolevanja kao prolazak kroz hodnik koji se stalno sužava. Dok se krećete tim hodnikom, u vama se toksičnost sve više akumulira. Kada započne istinsko isceljenje, to je nalik na vraćanje istim hodnikom, samo u obrnutom smeru i to tako da, dok se vraćate, vi prolazite kroz iste nivoe toksičnosti. Srećom, putovanje ka ozdravljenju obično traje mnogo kraće nego putovanje ka bolesti. To je zbog toga što, dok akumulirate toksine, teret koji vaše telo nosi postaje sve veći i usporava vas. Nasuprot tome, kada

se oslobađate toksičnosti, postajete lakši i slobodniji, a dok se to dešava, vaše putovanje se odvija sve brže i sa sve više zamaha. Isceljenje uvek predstavlja putovanje unatrag, sve dok ne osetite da vam je dobro. A kada se ponovo nađete u stanju da osećate da vam je dobro, onda možete da krenete na nova putovanja i da doživite nove pustolovine koje će vas odvesti do istinskog rasta i razvoja.

Ono što se često dešava kod pacijenata jeste da, kako im biva bolje dok se vraćaju unazad hodnikom, oni dobijaju iste one bolesti koje su imali tokom procesa razbolevanja. Kod njih tada zaista i postoji ona ista neravnoteža i teret toksina koji su bili prisutni kada je proces razbolevanja otpočeo. Zbog toga će informacije date u narednom poglavlju, a posebno preporučene tehnike, biti od neprocenjive koristi za ispravljanje te neravnoteže i za to da se izbegne nelagodnost na putovanju natrag ka zdravlju.

Danas živimo u svetu u kojem se medicinska struka bavi odsecanjem komadića nas da bi ih proučila, uvlačenjem minijaturnih kamera svugde u telo i pregledanjem naše krvi pod mikroskopom. Ali, to su sve samo delići priče o tome ko smo mi zaista. Da bismo se izlečili moramo da posmatramo širu sliku; naš pristup mora da bude holistički. Doktor Samjuel Haneman (1755–1843), osnivač homeopatije, rekao je da bolest neke osobe predstavlja ukupan zbir onoga što je ta osoba donela da nam pokaže i onoga što nam govori.

Ako se rukovodimo Heringovim zakonom možemo da budemo sigurni da nećemo da narušimo nijedan od zakona prirode, a to uvek dovodi do napretka. Dakle, kada bolest počne da se povlači od vrha, tada su obuhvaćeni simptomi koje izražavamo zamenicom *ja*. Pacijenti izgovaraju rečenice kao što su: „Ja se ne osećam kreativnim“ ili „Ja nisam motivisan“ ili „Ja sam depresivan“ ili „Ja sam uvek umoran“. Kada koristimo ličnu zamenicu *ja*, tada izražavamo misli našeg

višeg bića, a tu će najpre doći do poboljšanja kada počne proces ozdravljenja. Što se proces ozdravljivanja bude više odvijao, ovi simptomi će nestajati i pacijenti će počinjati da govore: „Ja imam mnogo više nade u budućnost" ili „Ja vidim da je moguće da se izlečim" ili „Ja sam bolje raspoložen".

Kad pacijenti počinju rečenicu pridevom *moj*, oni tada govore sa mnogo niže pozicije. Rečenice kao što su: „Moj stomak je naduven" ili „Moje koleno boli" ili „Moja leđa su bolna" predstavljaju znake mnogo manje ozbiljne situacije i više su orjentisane na telo nego na glavu. Ipak, tokom procesa razbolevanja, simptomi koji se izražavaju pridevom *moj* predstavljaju znak da viši aspekt našeg bića biva napadnut. Ako ne rešimo ove simptome, bolest će se neminovno preseliti iz tela u glavu, iz *moj* u *ja*.

Osobe kod kojih se manifestuje artritis često osećaju u početnoj fazi ukočenost na kraju nekog od prstiju. Kako bolest napreduje, artritis može da zađe dublje u organizam i može da pređe na zglobove, pa na ramena, pa da se pojavi u stopalima i postepeno penje uz noge i tako sve do kukova. Nije neuobičajeno da kasnije proces razbolevanja prodre još dublje u telo i da na kraju pogodi srce i um.

Česta je i pojava da dete koje ima ekcem koji se leči dok ne nestanu simptomi kasnije dobije astmu. Ovde jasno vidimo da je bolest sa površine prešla dublje u telo, od manje važnog organa u važniji, od kože u pluća. Bolest koja napada pluća može biti mnogo opasnija po život od one koja napada kožu.

Do ovakvih situacija dolazi isključivo onda kada je lečenje usmereno samo na suzbijanje i gušenje simptoma. Nažalost, ovo je čest slučaj i u zvaničnoj medicinskoj praksi na Zapadu i kod primene metoda takozvanog alternativnog lečenja. Zamislite samo do kakvih bi promena u našem društvu došlo kada bi deca od malena učila Heringov zakon. Za mnogu decu danas je odlazak kod lekara ravan odlasku kod nekog

čarobnjaka. Lekar povadi svoje bočice sa magičnim napicima i simptomi istog trenutka nestaju. Kada se pojave novi i ozbiljniji simptomi niko ih ne dovodi u vezu sa prethodnim. Kada se i oni leče na isti način, potiskivanjem, proces se nastavlja. Ovako posmatrano, jasno je zašto su hronične bolesti sve češća pojava u današnje vreme.

Kad sam ja bila dete, maligne bolesti su predstavljale retkost, a danas je situacija takva da je svako od nas imao bar nekoliko prijatelja ili članova porodice koji su umrli od njih. Današnji pristup lečenju raka je u potpunoj suprotnosti sa Heringovim zakonom i nikada neće dovesti do potpunog izlečenja obolele osobe. Zapadna medicina koja se suviše oslanja na farmaceutsku industriju skoro nikada nas ne izleči u potpunosti, a gotovo nas uvek dovede u gore stanje od onog u kom smo bili. Zdravlje je mnogo više od pukog odsustva simptoma, to je potpuno oslobađanje od toksičnosti, a Heringov zakon nam dobro pokazuje različite nivoe te toksičnosti.

Kada shvatite Heringov zakon, vi onda razumete koliko je uzaludna većina napora koji se preduzimaju u današnje vreme na Zapadu i u drugim delovima sveta da bi se poboljšalo zdravstveno stanje ljudi. Možda se čini da je sjajna ideja iskoreniti poliomijelitis (bolest koja napada centralni nervni sistem i može u kratkom roku da izazove potpunu paralizu) u Africi putem masovne vakcinacije, ali niko se ne bavi ispitivanjima da li je ta vakcinacija kasnije izazvala slabljenje organizma. Svakako ostaje činjenica da se stopa smrtnosti nije smanjila u onim oblastima u kojima je sprovedena masovna vakcinacija. Baš naprotiv, čim se jedna bolest proglasi „iskorenjenom“ odmah se pojavljuje neka nova, još ozbiljnija. Pogledajmo samo kako se zastrašujuće brzo proširio AIDS otkako je prvi put registrovan.

Hijerarhija organa

U našem telu postoji hijerarhija organa, po kojoj su mozak i srce na samom vrhu. Bolest u telu napreduje sledeći ovu hijerarhiju, ali je ona istovremeno veoma korisna i za to da se prati i shvati proces izlečenja.

Na najnižem mestu u hijerarhiji se nalazi koža. Ona je, istovremeno, i naš najveći organ. Vrlo je korisna ako kroz nju možemo da izbacimo toksine i to predstavlja veliko olakšanje za prezasićeno telo. Ovaj proces eliminacije može da se odvija putem znojenja, što se dešava kad osoba ima povišenu telesnu temperaturu. Kada telo podigne temperaturu, koža postaje osnovni put eliminacije. Ali, ako veštačkim putem snizimo temperaturu, tada bolest ulazi dublje u telo.

Sledeći organ u toj hijerarhiji je debelo crevo. Nemojte da zaboravite da je to organ koji signalizira da je u telu došlo do dehidratacije. Bilo koji poremećaj u debelom crevu mnogo je neprijatniji nego neki na koži.

Zatim sledi jetra. Ona predstavlja najotporniji organ u našem telu. Čovek može da funkcioniše i kad je dve trećine jetre uništeno i ona će se i tad regenerisati. Veoma je snažna, a takva i treba da bude jer živimo u veoma zagađenoj sredini.

Ako krenemo još dublje, stižemo do bubrega. Obratite pažnju da oni uvek idu u paru. To je zbog toga što su oni mnogo osetljiviji i podložniji oštećenju nego organi koji zauzimaju niže mesto u hijerarhiji. Očigledno je da ako potpomažete rad jetre, vi takođe štitite i bubrege i pluća. Zanimljivo je da se koža na Zapadu smatra trećim bubregom, a na Istoku trećim plućnim krilom.

Na samom vrhu su srce, mozak i um. Ako izgubimo bilo koji od njih, nećemo dugo živeti. Sasvim je jasno da je njima neophodna maksimalna zaštita, a nju im pružaju ostali, manje važni organi. Zbog toga priroda apsorbuje toksine na ovakav način, a oslobađa ih se na suprotan.

Heringov zakon u praksi

Kako bismo mogli da primenimo Heringov zakon i hijerarhiju organa na slučaj deteta koje se rodilo sa srčanom manom? Da bismo shvatili zašto se to desilo treba samo da primenimo Heringov zakon na prethodne generacije tog deteta. Kad to uradimo, jasno ćemo videti kako se toksičnost akumulirala i prenosila sa jedne na drugu generaciju. To je kao da se dete rodilo na samom kraju hodnika oboljevanja izazvanog toksičnošću koja se nakupila kod njegovih predaka. Zato mi radeći na ćelijskom buđenju uvek ispitujemo predispozicije za bolest koje su nasleđene od prethodnih generacija.

Putovanje svake osobe kroz hodnik bolesti je uvek jedinstveno, ali se Heringov zakon može uvek primeniti. Tipično putovanje moglo bi da započne nekim manjim problemom sa kožom. Ako se on suzbije, uobičajen slučaj je da se u crevima pokaže neka vrsta neravnoteže. To može da bude konstipacija ili naizmenično konstipacija i dijareja. Na Zapadu ima mnogo ljudi koji pate od nekog poremećaja u radu creva ili IBS (sindrom iritabilnog creva). Ako se i ovo suzbije, počeće problemi sa plućima i tako dalje.

Kada govorim o potiskivanju, ne mislim samo na to da se u sistemu zapadne medicine svi simptomi leče medikamentima, već i na sve veći broj vakcina koje se daju. Sve vakcine su po samoj svojoj prirodi supresivne. One su, naravno, i stvorene da tako funkcionišu.

Ono što sam otkrila je da, kada zdravo dete dobije neku vakcinu, čest je slučaj da kod njega dolazi do stvaranja neravnoteže u debelom crevu i da ono onda dobija zatvor ili kolike. Kada dete koje ima neravnotežu u debelom crevu dobije neku vakcinu, često se javlja neravnoteža na nivou kože i ono dobija, recimo, ekcem. Kada dete kod kojeg postoji neravnoteža na nivou kože dobije vakcinu, često se javljaju

problemi sa plućima. Neravnoteža na nivou pluća ne znači da će dete neizbežno dobiti astmu, već može da se dogodi da ono deluje manje srećno i da ima manje energije. Kod tog deteta je došlo do opadanja energije i smanjenja životne snage, a to dalje dovodi do toga da se kod njega umanjuje mogućnost da iskaže svoju istinsku prirodu i ispolji sve svoje mogućnosti. Na kraju, kada se suzbije neravnoteža na nivou pluća, bolest zalazi u um. Često se događa da, kada dete koje ima probleme sa plućima i sa debelim crevom primi vakcinu protiv zauški i malih i ovčijih boginja, postane autistično. U današnje vreme prava eksplozija autizma, hiperaktivnosti i poremećaja pažnje kao i problema sa učenjem predstavlja jasan pokazatelj koliko toksičnosti prenosimo na svoju decu. Baš zbog toga ja provodim barem dve godine radeći sa oba buduća roditelja pre nego što pređemo na rešavanje problema začeća.

Ne stvaraju samo vakcine koje se daju u dečjem uzrastu ovakve modele obolevanja. Kao što sam već spomenula u prvom poglavlju, u svojoj praksi sam otkrila da je 90% slučajeva anoreksije koje sam lečila nastalo u roku od šest meseci posle primanja be-se-že vakcine, koja se ranije često davala u vreme ulaska u pubertet. Anoreksija je bolest kod koje je toksičnost stigla do nivoa glave.

I „alternativne" metode lečenja mogu da budu supresivne. Ne radi se samo o tome *šta* koristite da biste potpomogli proces ozdravljenja, već i *kako* to koristite. Čak i jednostavan dodatak kao što je magnezijum može da ima supresivno dejstvo ako se pogrešno koristi. Sem toga, i prakse kao što je, recimo, psihološko savetovanje mogu da budu supresivne ako se fokusiraju samo na probleme iz prošlosti, a ne na traženje rešenja u sadašnjosti.

Kako da očistimo telo od štetnih materija

Kako da očistimo telo od nagomilanih otrova na bezbedan način koji nije supresivan? Baš u tom delu ono što ja nazivam „veština ćelijskog buđenja" dolazi do svog punog izražaja. To je način posmatranja kako se naše ćelije oslobađaju toksičnosti ispuštanjem otrova u limfu, koja se zatim izliva u krv, filtrira kroz jetru, prenosi u žučnu kesu i izbacuje napolje i kako mi možemo da potpomognemo taj prirodni proces lečenja i ponovnog dovođenja tela u ravnotežu.

Veoma je važno da se u potpunosti oslobodimo toksičnosti na svim nivoima na našem putovanju natrag kroz hodnik obolevanja. Ako telo ne može da izbaci iz sebe toksine ono mora da pronađe neko mesto na kojem će da ih skladišti, a to, naravno, ne želimo da se dogodi ako je naš cilj povratak u stanje potpunog zdravlja i ostvarenje našeg krajnjeg potencijala.

Uzećemo sada kao primer bol u grlu i pokazati kako on može da bude potisnut lekovima i čemu to vodi, a onda ćemo videti i koliko je mogao da se bolje tretira prirodnim putem.

Kada nekog ima upalu grla to znači da je tu došlo do bakterijske aktivnosti sa ciljem da se reši problem toksičnosti. Kasnije ćemo govoriti o radu Antoana Bešama koji je jasno pokazao kako se taj proces odvija. Ukratko rečeno, on je dokazao da kada se u telu akumuliraju toksini ono samo stvara situaciju koja treba da olakša njihovo izbacivanje. Mi to nazivamo *akutna bolest*. Telo tada počinje da se zagreva i da onda upućuje dodatnu toplotu i krv u oblast koja je toksična. Ovaj proces zagrevanja dovodi do izbacivanja toksina, pod uslovom da se povišena temperatura ne potiskuje lekovima, dok se istovremeno vodi računa da se glava rashlađuje.

Međutim, kada upalu grla lečimo lekovima, na primer antibioticima, ceo ovaj proces se zaustavlja. To znači da zgusnuta limfa koja je prisutna u grlu ne može da se izbaci. Uz to, antibiotici predstavljaju novi izazov sa kojim telo treba da se suoči, a to dalje izaziva stres, za koji znamo da vodi u dehidrataciju. Antibiotici dovode samo do još veće stagnacije u telu, a pošto ono ne može da je se oslobodi, bolest zalazi još dublje.

U istorijama bolesti, naročito u onima koje se tiču upala grla u detinjstvu, primetila sam da se one često vraćaju, a da se taj interval sve više skraćuje posle svake ture antibiotika. Obično u jednom trenutku upale grla prestaju da se javljaju. Često se to dešava u periodu početka puberteta. Međutim, to ne znači da je bolest izlečena, već se sada samo manifestuje na dubljem nivou i spušta se na pluća i pokazuje se kao manjak energije, nemogućnost koncentracije ili gubitak cilja u životu. Tada se često tinejdžer proglašava „problematičnim". Nadalje, kada taj mladić ili devojka odrastu, moguće je da bolest zađe toliko duboko da se odražava na um i manifestuje se kao depresija. Kinezi nazivaju pluća „sedištem depresije", što se savršeno podudara sa našim tumačenjem Heringovog zakona. U toj fazi uobičajeno je da se prirodni ciklusi sna i varenja narušavaju, što još više pogoršava situaciju. Na kraju, ako se depresija potiskuje lekovima, kod takve osobe se razvija sindrom hroničnog umora. Kod osobe koja pati od ovog sindroma, sve u telu je stagnantno i limfa je toliko zgusnuta od toksina da telo više nema dovoljno energije da proizvede povišenu temperaturu i da očisti ćelije. Sasvim je jasno da ovo utiče na celokupnu vitalnost i potencijal te osobe.

Međutim, ako ne dođe do potiskivanja simptoma, ishod

upale grla je sasvim drugačiji. Po idealnom scenariju, čim osetite bol u grlu, vi ćete se pobrinuti za to. Preispitaćete svoj način ishrane i izbaciti iz nje sve ono što stvara sluz jer limfa mora da se razredi i postane mnogo ređa. Celokupna ishrana mora da bude lakša i sa više tečnosti. Sledeći korak je uvođenje tehnika koje potpomažu proces ozdravljenja tela. Na primer, od velike pomoći će biti vlažna, hladna krpa obmotana oko vrata zato što će ona privući dodatnu energiju u to područje jer će telo prirodno želeti da osuši i zagreje tu mokru hladnu krpu. A kada ta dodatna energija stigne do grla, ona će biti iskorišćena da se razreši situacija. Telo će iskoristiti toplotu stvorenu povišenom temperaturom da bi razredilo limfu i zbog toga je svako potiskivanje povišene temperature besmisleno. Sve što je potrebno da učinite je da se pobrinete da glava ostane hladna da biste zaštitili mozak. Možete da podstaknete brži protok limfe i drugim tehnikama kao što su, na primer, trljanje kože, naizmenično tuširanje hladnom i vrućom vodom, ili čak kupanje u vreloj vodi i umotavanje hladnim peškirom (ove tehnike će biti objašnjene u narednom delu knjige). Kada se uspostavi normalan protok limfe, ona će da raščisti zastoj u grlu. Možete čak i da povećate hidrataciju tela tako što ćete uraditi klistiranje vodom koje će dodatno pospešiti protok limfe.

Ovakav način odnosa prema bolesti znači da se polazi od stanovišta da je upala grla jedan trenutak u vremenu u kojem postoji toksičnost i zastoj. Povratak u stanje zdravlja zahteva raščišćavanje onoga što izaziva zastoj i izbacivanje nagomilanih toksina iz tela. Poslednja stvar koja nam je potrebna jeste da se taj proces zaustavi.

Postoji jedno opšte pravilo koje se odnosi na akutne bolesti. Ono glasi da će se akutna bolest pojaviti tri puta u obliku krize izlečenja (o tome će biti više reči u ovom poglavlju nešto kasnije). Ako se ta bolest tri puta suzbije,

proces oboljevanja će otići dublje u telo. Zbog toga, kada sledeći put čujete da se pojavio neki novi lek ili vakcina koji garantovano eliminišu neku određenu bolest, obavezno se zapitajte kuda ta bolest, zapravo, odlazi. Upitajte se da li ona zaista nestaje i da li to dovodi do poboljšanja zdravlja i povećanja ljudskog potencijala ili predstavlja samo još jedan način potiskivanja simptoma što će na kraju dovesti do još većeg broja ljudi koji pate od depresije.

Razlike između akutnih i hroničnih bolesti

Sada ćemo da proučimo razlike koje postoje između akutnih i hroničnih bolesti jer mi se čini da u današnje vreme nije napravljena jasna distinkcija između njih.

Hronična bolest

Hronična bolest je stanje koje postoji u nekom dužem vremenskom periodu. Ona predstavlja manifestaciju hronično nagomilanog toksičnog balasta unutar tela. Taj otpad zauzima mesto unutar tela koje bi da je sve u redu bilo hidrirano i u kojem bi postojao slobodan protok limfe.

Kod ljudi se obično zapažaju različiti nivoi tog nagomilanog balasta u različitim delovima tela i možemo da primetimo da sve hronične bolesti imaju svoje osobenosti. Nagomilani toksični balasti su tamne boje, jako se sporo kreću i imaju tendenciju da stvaraju vrlo hladnu i kiselu sredinu. Osoba koja ima veliku količinu ovih otrova i kod koje se manifestuje neka hronična bolest obično ima nižu telesnu temperaturu, kiseli pH i veoma suve ćelije koje su tamne boje zato što im nedostaju fotoni.

Primeri hroničnih bolesti su stanja kao što su astma, artritis i različiti sindromi kao što su sindrom hroničnog umora, multipla skleroza, Parkinsonova bolest i različiti neurološki poremećaji. Nijedna od ovih bolesti ne može da se pojavi ako u telu ne postoji nagomilan toksični balast. Maligne bolesti, verovatno, predstavljaju najdublji vid ovakvog stanja, ali ne treba zaboraviti da i kod svakog ko pokazuje simptome neke mentalne bolesti postoji podjednako duboka slika bolesti. Kada je nivo zatrovanosti tela toliko visok, on neizbežno utiče na centralni nervni sistem, endokrini sistem i na električni napon te osobe. Smanjeni električni napon znači da kod svakog sa nekom hroničnom bolešću obavezno postoji i smanjena energija. Ne mislim samo na nizak nivo životne energije, već i na nizak nivo energije na ćelijskom nivou, koji blokira sposobnost da se sprovede promena.

Kako taj hronični otpad počinje da se nagomilava u telu? Telo mora da je uvek u stanju da se očisti od otrova da bi moglo da se nahrani. Mora da bude sposobno da izbaci ono što mu u dnevnom režimu više nije potrebno. Međutim, ako je taj proces usporen ili blokiran i ako se energija tela snižava stvara se osnova za stvaranje manifestacije hronične bolesti. U suštini, telo postaje suviše hladno i dehidrirano da bi moglo da proizvede energiju kojom će da izazove akutni napad bolesti.

Toksičnost nije samo proizvod našeg svakodnevnog življenja, već može da bude i naslednog karaktera. Kada pogledate kakvo je bilo zdravstveno stanje roditelja i baba i deda nekoga ko ima neku hroničnu bolest, često možete da posmatrate kako se pred vama odvija slika nagomilavanja toksičnog balasta. Na primer, možda su deda i baba često patili od nazeba i gripa dok su bili mali. To su akutna stanja koja služe da se telo oslobodi otrova. Kada su stigli do uzrasta tinejdžera možda su patili od konstipacije ili su imali neki problem sa kožom, recimo ekcem. Ove vrste simptoma su

neprijatne, ali ne umanjuju u velikoj meri potencijal osobe. Setite se da je koža najveći organ za eliminaciju toksina i najniži u hijerarhiji organa. Ali, ako je ekcem potisnut lečenjem nekom od alopatskih krema ili lekova, počinje da se stvara dublja slika bolesti. Toksičnost se sve više nagomilava u telu i onda se dalje prenosi na sledeću generaciju. Možda ćete tako otkriti da su jedan ili oba roditelja patili od više hroničnih bolesti tokom svog detinjstva, recimo od čestih bronhitisa. Ako su lečeni nekom supresivnom metodom kao što je, recimo, davanje antibiotika, kod njih su se toksini nagomilavali na još dubljem nivou. Na ovom primeru vidimo kako je bolest sa kože ili iz debelog creva sišla na dublji nivo – pluća.

Dete čiji su roditelji pre njegovog začeća patili od neke hronične bolesti doći će na svet sa nasleđenim hroničnim toksičnim balastom. Verovatno će se roditi sa astmom, recimo, a dobro znamo da će bolest, ako se astma bude lečila supresivnim metodama kao što su lekovi i inhalacije, sa pluća preći na um. Ona može u nekom trenutku da se manifestuje kao depresija, problemi u ponašanju ili neka mentalna bolest. Pomislite sada samo koliko je dete čiji roditelji imaju neku hroničnu bolest osetljivo na vakcine.

Kada na ovakav način posmatramo neku porodicu, imamo odličan uvid u nasledne predispozicije unutar nje. Neki ljudi su zagovornici vakcinisanja, neki su protivnici i tu, zaista, nema srednjeg rešenja. Ipak, svima nam je poznato da vakcinacija kod neke dece ne izaziva naizgled nikakve probleme, a kod neke druge neželjena dejstva mogu da budu užasna. Kada pogledate predispozicije koje se prenose sa generacije na generaciju u okviru neke porodice, moći ćete da zaključite koja su deca najosetljivija i koja potencijalno mogu da imaju ozbiljne posledice nakon primanja vakcina ili uzimanja lekova. Na osnovu ovoga roditelji bi trebalo da donose svoje

odluke jer bi to predstavljalo primer odlučivanja na osnovu znanja i informisanosti, a ne straha.

Danas se gotovo sva deca rađaju sa nasleđenim toksičnim balastom, ali u zavisnosti od uslova rasta i nege taj balast može da se povećava ili smanjuje. Ovde naročito dolaze do izražaja faktori o kojima smo govorili kada smo proučavali dehidrataciju, a to su ishrana i način života. Osoba koja ima problema sa neizbačenim toksinima biće na ćelijskom nivou zgrčena jer ne postoji toksičnost bez dehidratacije, a ona uvek izaziva izvesno grčenje na ćelijskom nivou. Ako se neko dete rodi sa nasleđenim toksičnim balastom i ako se zatim loše hrani, ako se leči supresivnim metodama svaki put kada telo pokuša da se oslobodi toksina i ako primi vakcine, onda će, najverovatnije, imati ozbiljne zdravstvene probleme kada odraste.

Hronična bolest predstavlja najjače ispoljavanje dehidratacije. Već znamo da dehidratacija izaziva stres, a stres onda vodi do još veće dehidratacije. Upravo kod hroničnih bolesti možemo najbolje da vidimo na delu *kvaku 22* kad se spiralno povećavaju dehidratacija i stres. Nije ni čudno što se za ove bolesti kaže da su neizlečive, ali je ovo mišljenje, zapravo, stvoreno zbog nepoznavanja načina na koji telo funkcioniše.

Šta možemo da uradimo da bismo izazvali pozitivnu promenu u ovakvoj situaciji? Prvo treba da shvatimo da kad počnemo da lečimo neku hroničnu bolest moramo da krenemo izuzetno pažljivo u taj proces da ne bismo izazvali dodatni stres i tako gurnuli bolest još dublje u telo. Kod takve osobe uvek postoji manjak raspoložive energije, a mi znamo da moramo da oslobodimo dodatnu energiju da bismo uspeli da otpočnemo proces lečenja jer jedino telo može sebe da izleči. Sem toga, želimo i da stvorimo uslove za slobodnije kretanje.

Prvo što moramo da učinimo to je da isključimo alarm za dehidrataciju jer će to sprečiti prodiranje bolesti u dublje slojeve tela. Onda moramo da proverimo uslove koji vladaju unutar epruvete. Već znamo da će u njoj postojati velika količina neželjenih materija zbog nagomilanog toksičnog balasta i zato moramo da dovedemo u red pH vrednost. Ako počnemo da je dovodimo u stanje ravnoteže tako što ćemo da u telo unosimo hranu koja je po svojoj prirodi više alkalna, moramo odmah da razmotrimo šta će se desiti sa kiselošću koja će se time osloboditi. Ovde ponovo na scenu stupaju tehnike kojima se obezbeđuje da putevi za eliminaciju budu otvoreni i prohodni.

Pošto smo počeli da popravljamo nivo hidratacije i pH vrednost, treba da obratimo pažnju na telesnu temperaturu. Zdravo telo ima sposobnost da se zagreje i izazove akutno stanje bolesti da bi se oslobodilo nagomilanih toksina, ali ljudi sa hroničnom bolešću više nemaju tu sposobnost. Očigledno rešenje ovog problema je da moramo da ih zagrejemo. Moramo pažljivo da počnemo, uvodeći, recimo, tuširanje vrućom i hladnom vodom, a kasnije možemo da zagrejemo osobu do temperature od 38,9 °C, pazeći da glava ostane hladna, da bismo omogućili da se limfa razredi i pokrene. Ovo često može da dovede do pokretanja u organima i oblastima u kojima je godinama vladala stagnacija. To će, naravno, dovesti do velikog oslobađanja toksina koji moraju da se izbace, pa ponovo moramo da se postaramo da putevi za eliminaciju budu otvoreni i prohodni.

Takođe moramo da dovedemo u red i korišćenje svetlosti. Postoje tehnike u kojima se koriste specijalna ulja da bi se to učinilo. Kad unosimo više svetlosti u telo, mi time unosimo više informacija iz makrokosmosa u ćelije, od kojih su neke možda godinama bile odsečene od univerzalne mudrosti. Ćelija raka

je, na primer, potpuno odsečene od univerzalne mudrosti jer u njoj nema ni elektronske ni fotonske aktivnosti.

Kada našu epruvetu na ovakav način dovodimo u red, dolazi do neprekidnog procesa eliminacije toksina i stvara se više prostora. Ono što sam primetila to je da, kako se ovaj proces sve više odvija, osoba stiže do tačke kada je ponovo u stanju da sama sebe zagreva. Nema ničeg boljeg nego kada osoba sa hroničnom bolešću stekne sposobnost da izazove akutnu bolest. Naime, povišena temperatura u akutnoj bolesti dovodi do sagorevanja izvesne količine nagomilanog toksičnog balasta i tako počinju da se otvaraju nove mogućnosti.

Akutna bolest

Razmotrimo sada malo podrobnije šta je akutna bolest i koja je njena svrha. Akutna bolest obično traje oko tri dana i normalno je praćena povišenom temperaturom celog tela ili zagrevanjem određenih oblasti tela koje ono samo bira. To je znak povišene energetske aktivnosti koja je fokusirana na određeni deo tela. Kad nešto zagrevate, molekuli, pa čak i subatomske čestice unutar njega, kreću se brže, i stoga u telu povišena temperatura ima istu svrhu i razvija se da bi se ubrzali telesni procesi i povratila narušena ravnoteža.

Akutna bolest je, zapravo, neka vrsta poklona koji osobi omogućava da se oslobodi na svakom nivou i taj proces ne bi trebalo ni na koji način suzbijati. Ako ga podržimo, dolazi do onoga što se naziva *kriza ozdravljenja* i posle nje će u telu toksički balast biti smanjen. S druge strane, ako se taj proces suzbije, onda se stvara ono što se naziva *kriza razbolevanja* nakon koje toksičnost koja postoji u telu odlazi na još dublji nivo.

Rudolf Štajner je smatrao da akutne bolesti u detinjstvu služe tome da dete sagori toksični balast koje je nasledilo od roditelja. Kada vakcinišete dete protiv ovih akutnih bolesti vi ga lišavate mogućnost da se oslobodi nasleđene toksičnosti i to ima ogroman uticaj na potencijal tog deteta. Ove „živopisne" epizode, bilo da se dešavaju u detinjstvu, bilo u zrelom dobu, treba samo podržati i potpomoći onim što ja nazivam „starinskim lekovima".

Akutna bolest uključuje veliku bakterijsku aktivnost koja se odvija izvan ćelija. Ali, sada kada je zapadna medicina putem masovne vakcinacije navodno iskorenila akutne bolesti ono što otkrivamo je da su u mnogim hroničnim bolestima uključeni virusi koji deluju unutar ćelije. U odnosu na aktivnost bakterija izvan ćelije aktivnost virusa unutar ćelije je mnogo opasnija i može da ugrozi život.

Sa gubitkom akutnih bolesti došlo je do opadanja ljudskog potencijala i dramatičnog porasta hroničnih „neizlečivih" bolesti. Ukoliko želimo da se vratimo na stanje zdravlja, moramo bolest da posmatramo drugačije od prihvaćenih medicinskih modela zbog toga što ovi modeli ne funkcionišu. Uopšte nije došlo do smanjenja stope smrtnosti kod većine oblika raka u poslednjih sto godina, a ipak ljudi veruju u lekove, operacije i zračenje. Pacijentima u terminalnom stanju često se nude „novi lekovi" u nadi da će im produžiti život, ali oni zapravo samo predstavljaju zamorčiće. Sve bolesti su izlečive, ali se lek može pronaći samo unutar tela. Kada drugome predamo odgovornost za svoje izlečenje, mi zalazimo još dublje u hodnik obolevanja. Možda je sada pravo vreme da uzmemo natrag svoju moć i prihvatimo sopstvenu odgovornost za brigu i lečenje našeg jedinstvenog vozila.

Oni ljudi koji su čvrsto ubeđeni da je akutna bolest „loša"

zateći će jednom sebe kako žive sa hroničnom bolešću. Oni koji se usude da razmišljaju na drugačiji način i koji se usuđuju da sanjaju o povratku zdravlju i svom punom potencijalu hodaće smelo unatrag svojim hodnikom koji će se sve više širiti i odvesti ih do sreće, zdravlja i slobode.

POGLAVLJE VI

TRAJNE SMERNICE

Lekari kineske tradicionalne medicine mogu pomoću mirisa pacijenta da otkriju bolest dve godine pre nego što se ona ispolji u telu. Mogu da kažu koji su unutrašnji organi najviše izloženi stresu posmatrajući jedva primetne nijanse boje kože oko očiju i ivica usana. Zaista, od dobro uvežbanog oka ništa ne može da se sakrije jer naše telo veoma jasno pokazuje svaki poremećaj ravnoteže.

U kineskoj tradicionalnoj medicini postoji učenje koje se naziva *Učenje o pet elemenata*. Smatram da ono na izuzetan način izražava sveukupnu povezanosti o kojoj stalno govorim. U ovom učenju se sve uklapa zato što ono uključuje u sebe potpunu svesnost o neprestanoj ekspanziji univerzuma. Naime, po shvatanju kineske tradicionalne medicine, sve akupunkturne tačke ne samo da su povezane sa našim telom već su povezane i sa univerzumom. Po ovom učenju, univerzum se odražava u našem fizičkom telu, a ovakav stav nam daje jaču svest o sveopštoj međusobnoj povezanosti. Akupunkturni meridijani su, takođe, staze po kojima svetlost putuje unutar tela, a već smo videli koliko je svetlost važna za našu sposobnost da pristupimo univerzalnoj mudrosti.

Doslednost učenja o pet elemenata

Pet elemenata koji su u osnovi učenja kineske tradicionalne medicine su: Drvo, Vatra, Zemlja, Metal i Voda. Svaki od ovih elemenata ima mnoge odgovarajuće i međusobno povezane aspekte, od kojih ćemo mi razmotriti samo neke. Svaki element odgovara određenom periodu u godini, određenim organima i emocijama, ukusima, mirisima, zvucima i širokom spektru drugih aspekata.

Ovih pet elemenata mogu da nam pomognu da se povežemo na dubljem nivou i da razumemo neke na prvi pogled nepovezane događaje i osećanja. Stoga, sada ćemo razmotriti svaki od ovih elemenata da bismo videli kakvu vrstu međusobne povezanosti on pokazuje.

Drvo

Element Drvo odgovara periodu proleća i zelenoj boji. Osećanje koje odgovara ovom elementu je bes i postoje organi u kojima se on zadržava. Naime, sve što je povezano sa elementom Drvo nalazi se u jetri i žučnoj kesi. Glavna uloga jetre u telu je da bude „planer" i stoga, ako se nešto ne odvija po planu, recimo, ako postoji želja da se zatrudni koja se ne ostvaruje, tada moramo da obratimo pažnju na jetru. Jetra je planer svih funkcija u telu, a žučna kesa je ona koja je „donosilac odluka".

Element Drvo u nama može da se uporedi sa stablom. Moramo da imamo dovoljno fleksibilnosti da se ne slomimo kada vetar promene zaduva, ali i dovoljno čvrstu strukturu da nas on ne bi oduvao i zato je naša sposobnost adaptacije usko povezana sa ovim elementom. Ako neka osoba ima problem sa strukturom i sa fleksibilnošću, kao što je to, recimo, u slučaju artritisa, to se smatra poremećajem u

elementu Drvo. Takođe se veoma često dešava da osoba koja ima problem sa neravnotežom u elementu Drvo najviše voli zelenu boju. Svaki od pet elemenata ima i svoj odgovarajući telesni otvor i čulni organ i u slučaju elementa Drvo to su oči.

U četvrtom poglavlju sam već spomenula da svaki organ ima period od dva sata u toku dana kada energija unutar njega dostiže maksimum. Vreme žučne kese je od 23 časa do 1 čas posle ponoći. Vreme jetre se nadovezuje na vreme žučne kese i traje od 1 čas posle ponoći do 3 časa ujutru. U današnje vreme se često dešava da ljudi imaju probleme sa žučnom kesom nakon što uveče pojedu mastan obrok. Događa se da legnu da spavaju i onda se probude pre ponoći zato što počnu da osećaju bol u žučnoj kesi. Taj bol se često protegne i na vreme jetre, pa nemaju mira sve do 3 časa ujutru. Takođe je uobičajeno da neko, kada treba da donese neku važnu odluku, ne može da zaspi sve do 1 čas posle ponoći jer je svako donošenje odluka povezano sa žučnom kesom. Kada susretnem nekoga kome je odstranjena žučna kesa, uvek se zainteresujem i pitam ga kakva je sad njegova sposobnost donošenja odluka. Ali, srećom, i u slučaju da neko ostane bez žučne kese, ona ipak nastavlja da postoji na energetskom nivou i meridijani i dalje funkcionišu kako treba, tako da je izlečenje još uvek moguće.

Svi ovi različiti faktori znače da, ako neka osoba ima problem sa očima, sa strukturom tela, sa jetrom i/ili žučnom kesom, ako se redovno budi između 23 časa i 3 časa ujutru, ako je sklona besu ili teško podnosi proleće, verovatno ima poremećaj ravnoteže u elementu Drvo.

I kada postoji ova neravnoteža, kao i neravnoteže u ostalim elementima, pomoću ćelijskog buđenja je moguće izvršiti korekciju manifestacije procesa razbolevanja, a stručnjak za akupunkturu treba da se pobrine za vraćanje odgovarajućeg elementa u ravnotežu.

Vatra

Drvo je ono čime se hrani vatra i stoga je sledeći element u Učenju o pet elementa element Vatra. Vreme elementa Vatre je rano leto, kad se povećava snaga Sunca. Osećanje elementa Vatre je radost ili odsustvo radosti, što znači da ćemo nekoga ko je preterano radostan ili previše tužan posmatrati sa stanovištva postojanja neravnoteže u ovom elementu. Boje koje su povezane sa ovim elementom su crvena i siva, koja predstavlja boju koja ne sadrži crvenu. Čulni organ vatre je jezik.

Dva organa i dva meridijana su povezani sa elementom Vatre i to su srce i tanko crevo i meridijan perikardijuma i meridijan trostrukog grejača. Srce je „vrhovni upravnik", a tanko crevo„veliki separator" koji razdvaja čistog od nečistog na svim nivoima bića.

Za Vatru se vezuju dva vremenska perioda u toku dana. Vreme najviše energije za srce je između 11 i 13 časova. Potom sledi tanko crevo od 13 do 15 časova. Vreme za meridijan perikardijuma je od 19 do 21, a za meridijan trostrukog grejača od 21 do 23 časa.

Za ljude koji žele da izlaze svake noći umesto da slede prirodni ritam dana i noći i spavaju smatra se da imaju neravnotežu elementa Vatre u meridijanu trostrukog grejača. Po kineskoj tradicionalnoj medicini, trostruki grejač održava ravnotežu telesne temperature u celom telu. Ako stavite ruku najpre na donji deo torza (ispod pupka), a zatim je pomerite na srednji deo (između pupka i grudne kosti) i potom na gornji deo (iznad grudne kosti), trebalo bi da temperatura svugde bude ista. Kod osobe kod koje postoji neravnoteža u trostrukom grejaču često se može osetiti primetna razlika u nivou temperature u ova tri dela.

Zemlja

Kada vatra gori ona stvara pepeo koji postaje zemlja, tako da je sledeći element u ovom ciklusu element Zemlja. Ovom elementu odgovara period kasnog leta kada svo voće zri. Boja je žuta, a osećanje je simpatija ili empatija. Telesni otvor su usta. Ovaj element sadrži još jedan važan aspekat, a to je majčinska energija. Ovo se odnosi kako na našu povezanost sa Majkom Zemljom, tako i na povezanost sa našom majkom. Takođe se odnosi i na našu sposobnost da se ponašamo majčinski, bez obzira na to da li smo muškog ili ženskog pola, i podrazumeva našu sposobnost da se brinemo o sebi i drugima.

Organi elementa Zemlje su stomak i slezina.

Vreme stomaka je od 7 do 9 časova ujutru, a prati ga vreme slezine od 9 do11 časova.

Na Istoku je uobičajeno da doručak bude najobilniji i najjači obrok u toku dana jer je tada energija stomaka na svom maksimumu. Uzimanje obilnog obroka uveče ili tokom noći predstavlja stres za stomak jer on tada nije u stanju maksimalne vitalnosti. Ako stomak ne može da svari obilje hrane, ona će se zadržati u njemu što može da izazove probleme kao što su gorušica i vraćanje kiseline.

Metal

Zemlja je izvor minerala i ruda, pa je sledeći element Metal, čije je godišnje doba jesen. Njegova boja je belo, a osećanje je tuga. Ova tuga nije povezana samo sa onim što je bilo, već i sa onim što je moglo da bude. Organi elementa Metala su debelo crevo, koža, pluća i um, a u okviru ovog elementa je energija „težnje za perfekcijom". Dalje je povezan sa energijom očinstva, koja obuhvata vaš stav prema duhovnosti („nebeski otac") i stav prema vašem ocu. Takođe je povezana sa vašom sposobnošću da se ponašate očinski, bez obzira da li ste ženskog ili muškog pola.

Koža i um stalno rade i nemaju neko određeno vreme kada im je energija na maksimumu, ali je najbolje vreme za pluća od 3 do 5 sati ujutru. Najbolje vreme za debelo crevo je od 5 do 7 ujutru. To znači da je, ako se neka osoba često budi u 3 sata ujutru i ne može ponovo da zaspi sve do 5, to onda povezano sa energijom pluća. Telesni otvor i čulni organ elementa Metala je nos.

Voda

U drevnoj Kini ogledala su se pravila od metala i, ako bi ostala napolju preko noći, na njihovoj površini bi se zadržala jutarnja rosa, tako da je poslednji, peti element u ovom ciklusu element Vode. Vreme ovog elementa je zima, a boje su plava i crna. Osećanje sa kojim je povezan je strah, a organi su bubrezi i mokraćna bešika. Telesni otvori su analni otvor i uretra, a čulni organ su uši. Vreme kada je energija bešike maksimalna je od 15 do 17 časova, a optimalno vreme bubrega je od 17 do 19 časova.

Drvo zavisi od vode jer mu ona daje mogućnost da raste i tako vidimo da element Vode rađa element Drvo i tako se ciklus pet elemenata i ciklus godišnjih doba koji su opisani u Učenju o pet elemenata kompletiraju.

Postoji još mnogo raznih veza koje se tiču pet elemenata, kao što su, recimo, različito zvučanje glasa, različite vrste snova i različite sklonosti kada je u pitanju hrana.

Jedan primer kako pet elemenata mogu da se nađu u stanju neravnoteže

Prikazaću vam jedan hipotetički slučaj da biste lakše uočili delovanje pet elemenata.

Zamislite da se beba ženskog pola rodila pomoći carskog reza. Jetra njene majke sigurno je planirala da porođaj bude normalan, a odluka kad bi trebalo da porođaj započne bila je prepuštena njenoj žučnoj kesi. Ali, carskim rezom je ovaj prirodni poredak poremećen i to je moglo da dovede do toga da se devojčica rodi sa neravnotežom u elementu Drvo (element jetre i žučne kese) koji se sa majke preneo na nju.

Ako se ta beba, kao što je to danas uobičajena praksa, vakciniše, primiće, dakle, 32 različite vakcine u prve dve godine života. Podvrgavanje tek započetog života rezonancama 32 različite bolesti neminovno će dovesti do stvaranja stresa u organizmu, i, kao što smo već videli, stres će voditi u dehidrataciju, tako da će element Vode tada dospeti u stanje neravnoteže.

Pretpostavimo dalje da ta devojčica poraste i krene u školu. Lako je moguće da će tamo doživljavati neke stresne situacije. To će dovesti do daljeg povećanja stresa i dehidratacije, ali će izazvati i nedostatak radosti zbog čega se tada u igru uključuje element Vatre.

Verovatno će u ranoj mladosti dehidratacija dovesti do nepravilnog funkcionisanja debelog creva i konstipacija će postati redovan pratilac u životu ove mlade žene. Ovo uvodi u igru element Metal. Zamislite sada da joj umre otac. Element Metal nije samo povezan sa debelim crevom, već i sa tugom i energijom očinstva. Tugovanje zbog gubitka oca povećaće neravnotežu elementa Metala.

Kad naša zamišljena osoba stigne u tridesete godine, može da se dogodi da dobije napad kolitisa u jesen. Ako ste

razumeli kako funkcioniše teorija pet elemenata, onda ovo za vas nije nikakvo iznenađenje jer Metal je povezan i sa debelim crevom i sa jeseni. Kad uzimam istoriju bolesti, često nailazim kod problema sa debelim crevom da se prvi napad dogodio neposredno posle jesenje ravnodnevice. U ovom izmišljenom slučaju, bolest se dalje potiskuje lekovima, zbog čega se ona uvlači dublje u element Metal, što se u ženinim četrdesetim godinama odražava na funkcionisanje pluća i ona dobija bronhitis. On se takođe leči lekovima i potiskuje još dublje u organizam, tako da su sada elementi Metala i Vode u još većoj neravnoteži.

Kad ova žena stigne do menopauze, koja je period ogromne transformacije, stres koji izazivaju simptomi menopauze dovešće do još veće dehidratacije i doći će do povećanja krvnog pritiska, a on je u neposrednoj vezi sa bubrezima i elementom Vode. Ako se počne sa primenom lekova, to će voditi u dalju dehidrataciju.

Sledeći simptom koji se pojavljuje je bol u stomaku posle kasne večere. Lekar dijagnostikuje kamenje u žučnoj kesi. Tako se ponovo pojavljuje element Drvo.

Kako se krećemo prema šezdesetim godinama ove zamišljene žene, vidimo da se pojavljuje artritis, sa ukočenošću i bolovima. To je kombinacija Drvo i Vode koji pokazuju još veću neravnotežu. Kad ova žena zađe u svoje kasne šezdesete, nivo dehidratacije i neravnoteže u organizmu biće toliko veliki da njeno telo više neće moći da se bori i odbrani najvitalnije organe i ona će dobiti infarkt. Ponovo se pojavljuje element Vatre.

Ako bismo detaljnije pogledali kakav je bio njen izbor hrane u različitim periodima života, najverovatnije bi se pokazala neravnoteža elementa koja je bila prisutna u svakom od tih perioda. Kada kasnije budemo proučili stvarne istorije bolesti (Dodatak I), moći ćemo bolje da razumemo kako pomoću učenja o pet elemenata možemo da posmatramo na dubljem nivou kako se odvijao proces oboljevanja neke osobe.

Uvažavanje naslednih predispozicija

U praksi se veoma često srećem sa određenim obrascem neravnoteže u elementu Metala i taj obrazac sam nazvala *tuberkulozna mrlja*. Tokom svog dugogodišnjeg bavljenja lečenjem i podučavanjem otkrila sam da postoji veliki jaz između onoga što piše u knjigama i onoga na šta nailazim u praksi. Na primer, mnogi autori tvrde da omega 3 masne kiseline imaju izvanredna lekovita dejstva kod mnogih bolesti, kao što su recimo, dijabetes tipa II i bipolarni poremećaj, ali ja sam u kliničkoj praksi sretala mnoge ljude koji su ih uzimali i nije došlo do pozitivnog pomaka. Shvatila sam da je to zbog uslova koji vladaju u njihovoj epruveti i tada je ceo sistem počeo da mi se otkriva. Kada se određene stvari ponavljaju iz generacije u generaciju u okviru nečije porodice, uslovi koji vladaju u epruveti te osobe više nisu povoljni i ona više ne može da uspešno iskoristi ulja kao što je omega 3. Slažem se sa mišljenjem da omega 3 ima mogućnost da promeni nečiji život nabolje, ali do toga dolazi isključivo onda kada su uslovi koji vladaju u telu takvi da ono može da je iskoristi.

Šta je zapravo tuberkulozna mrlja? To je energetski obrazac koji se prenosi iz generacije u generaciju. Ako je, recimo, ishrana neke grupe ljudi nedovoljna i siromašna, to će se odraziti na njihovo zdravlje i ono će postati loše i doći će do promena u njihovim organizmima. Kad ti ljudi dobiju potomke, te promene će se preneti na njih putem tog energetskog obrasca. Ako se u ni toj generaciji ti nedostaci ne dovedu u red, obrazac će se prenositi dalje duž porodičnog stabla. Ovim može da se objasni ono što susrećem u svojoj praksi, a to je da toliko veliki broj ljudi pokazuje toliko duboku sliku oboljevanja. Ova slika se manifestuje kao naša predispozicija ka bolestima i, iako je danas životni vek sve duži, postoji veliki broj hroničnih bolesti, kao što su, recimo, sindrom

hroničnog umora, autizam, multipla skleroza i nebrojene stomačne bolesti koje ljudima izazivaju velike patnje.

Ako pogledamo, recimo, zapadnu obalu Irske u vreme gladi koja je tamo vladala zbog nestašice krompira, mnogi ljudi su tada oboleli od tuberkuloze. Danas je u tom kraju prisutna jedna od najviših stopa obolevanja od celijakije, a to, ako se ne leči pravilno, može da odvede dalje sve do šizofrenije. Međutim, shvatila sam da kod nekoga ko je rođen zdrav šizofrenija ne može da se manifestuje tokom samo te jedne generacije. Da bi se šizofrenija manifestovala mora da postoji obrazac koji se preneo iz prethodnih generacija, a deo tog obrasca često predstavlja postojanje zaraženosti tuberkulozom u nekoj od prethodnih generacija.

Kakva se zapravo neravnoteža stvara od tuberkuloze? Tuberkuloza predstavlja manifestaciju nesposobnosti tela da zadržava kalcijum na pravom mestu unutar sebe. U drugom poglavlju smo videli koliko je kalcijum važan u ciklusu dan/noć i da, ukoliko se tokom noći ne sprovede kompletno čišćenje organizma, natrijum i kalcijum ostaju unutar ćelija, a trebalo bi da budu izvan njih. Za takve situacije kažemo da su natrijum i kalcijum na pogrešnom mestu. To pogrešno mesto kalcijuma je rezultat dehidratacije organizma, ali je takođe povezano sa neravnotežom nivoa šećera u krvi zato što onog trenutka kad se kalcijum nađe na pogrešnom mestu nivoi energije počinju da opadaju. To pogrešno smeštanje kalcijuma može da se pogoršava iz generacije u generaciju i tako ono što je u jednoj generaciji počelo kao nesposobnost čišćenja ćelija dovodi do još veće neravnoteže u sledećim. Iz generacije u generaciju javljaju se promene u hidrataciji, pH vrednosti, telesnoj temperaturi i sposobnosti da se iskoristi svetlost, kao i sve veća nesposobnost da se kalcijum zadržava na ispravnom mestu unutar tela.

Kada proučavam istoriju bolesti nekog pacijenta, prvo tražim da li ima tragova tuberkulozne mrlje. Otkrila sam da u većini teških slučajeva kao što su sindrom hroničnog umora, neplodnost, Kronova bolest i šizofrenija, postoji slika tuberkuloze, nemogućnost da se kalcijum zadržava na pravom mestu unutar tela tokom generacija. I zaista, većina pacijenata je znala za podatak da je neki od njihovih predaka bolovao od tuberkuloze.

Otkrila sam da narodi iz određenih delova sveta imaju veću predispoziciju ka postojanju tuberkulozne mrlje, naročito oni keltskog i jevrejskog porekla. Ipak, svaki narod koji je, svojevoljno ili silom, menjao mesto boravišta i otišao tamo gde više nisu mogli da održavaju ravnotežu osnovnih masnih kiselina može biti podložan ovoj mrlji. Sa ovim se naročito susrećem kod ljudi iz gradova kao što su Glazgov i Liverpul u Velikoj Britaniji čiji su preci nekada živeli na obalama Irske i u čijoj je ishrani prevladavala riba. Kad su se ti ljudi preselili dublje u kopno i prestali da redovno jedu pretežno ribu kod njih se pojavio manjak osnovnih masnih kiselina.

Kad je tuberkulozna mrlja prisutna kao nečiji energetski obrazac, onda se neki procesi unutar tela, kao što je, na primer, ispravno iskorišćavanje ulja, remete. Ono što sam takođe otkrila u svojoj kliničkoj praksi je da što je jača tuberkulozna mrlja u okviru neke porodice tim više promena se pojavljuje u strukturi vilice. Gornja i donja vilica bi trebalo da se tokom perioda gestacije prilično rano razviju tako da se spajaju i formiraju normalan zagrižaj i prostor između zuba, ali, kad je tuberkulozna mrlja prisutna, vilice se kasnije spajaju što dovodi do postojanja stegnutosti i nedovoljnog razmaka između zuba. U najtežim slučajevima ovo dovodi do formiranja raspuklog nepca i zečje usne.

Uz promene koje se dešavaju u vilici mogu se videti i promene u obliku potiljačnog dela glave i ovo je česta pojava

kod ljudi koji pate od sindroma hroničnog umora. Visok svod gornjeg nepca i nepravilan zagrižaj na zadnjim zubima kod beba često ima za posledicu teškoće kod odbijanja od dojenja jer dolazi do poremećaja refleksa gutanja.

Dr Veston Prajs je izvodio neke izvrsne eksperimente početkom dvadesetog veka. On je proučavao domoroce širom sveta i pokušavao da utvrdi kako prelazak na ishranu bogatu rafinisanim šećerom, belim brašnom i drugom prerađenom hranom utiče na njihovo zdravlje. Ljudi koje je on proučavao redovno su se hranili mesom ili ribom. Kada se jedu namirnice životinjskog porekla, životinja je već razložila osnovne masne kiseline omegu 3 i omegu 6 na DHA i arahidonsku kiselinu i zbog toga kod ljudi čija je ishrana zasnovana na tim proizvodima ne postoji potreba da se razvija sposobnost razlaganja omega 3 i omega 6 masnih kiselina.

Kad bi dr Prajsa pozvali da leči nekoga na samrti, on bi mu kanuo rastopljeni puter i ulje bakalara u usta i pacijent bi se oporavio. Puter je morao da bude napravljen od kravljeg mleka izmuzenog u proleće ili leto jer je u tom periodu krava jela svežu i sočnu travu koja je bogata omega 6 masnim kiselinama i u svom organizmu je razložila na arahidonsku kiselinu. Ono što je dr Prajs zapravo radio je to da je pacijentima davao razložene omega 3 masne kiseline putem ulja bakalara i razložene omega 6 kiseline iz putera. Videli smo u trećem poglavlju kako naše telo razlaže omega 3 i omega 6 masne kiseline umetanjem dodatnih dvostrukih ugljenikovih veza, a to radi uz pomoć enzima koji se zove Delta – 6 – desaturaza, ili skraćeno D_6D. Ovaj enzim mora da bude prisutan u telu da bismo mogli da razložimo omega 3 i omega 6.

Dr Prajs je zapravo otkrio da kada ljudi koji se pretežno hrane namirnicama životinjskog porekla pređu na zapadnjački način ishrane u kojem prevladavaju prerađeni

proizvodi i ulja, kod njih dolazi do zdravstvenih problema, a njihovi potomci se rađaju sa poremećajima u vilici. Izgleda da su njihova tela bila toliko naviknuta na uzimanje omega 3 i omega 6 u razloženoj formi iz namirnica životinjskog porekla, da nisu proizvodili D_6D. Zbog toga kad su prestali da se hrane na dotadašnji način nisu više imali dovoljno esencijalnih masnih kiselina, iako su putem hrane unosili dovoljne količine omega 3 i omega 6.

U svojoj praksi otkrila sam da telo da bi moglo da proizvodi D_6D mora da ima ispravne vrednosti hidratacije, pH i temperature, kao i dobro snabdevanje magnezijumom, cinkom, omega 3 i omega 6 i vitaminima B_3, B_6, C i E. To su isti oni sastojci koji su neophodni za proizvodnju prostaglandina, kao što smo videli u trećem poglavlju. Zaključak je da svako od nas mora da ima odgovarajuće uslove u svom organizmu i pravilnu ishranu da bismo bili sposobni da iskoristimo ulja na pravi način.

Ako se vratimo na one ljude koji su živeli na zapadnoj obali Irske, oni su redovno jeli ribu i puter, pa su stoga imali obilne zalihe osnovnih masnih kiselina u njihovoj razloženoj formi. Za vreme perioda gladi verovatni nisu imali D_6D u telu, a zbog osiromašene ishrane nisu mogli ni da ga stvore, pa nije ni čudo da je njihovo zdravlje počelo da popušta. Takođe nas ne iznenađuje da su naredne generacije rođene sa nesposobnošću da iskorišćavaju ulja. Celijakija, koja se odlikuje nepodnošenjem glutena, uvek može da se prati unazad do prvobitne nesposobnosti da se efikasno razlažu ulja. Štaviše, ako se ovaj problem ne reši, najčešće ide dalje i dolazi do šizofrenije. Ovo ne bi trebalo da nas iznenadi kada znamo koliko su razložene omega 3 i omega 6 važne za mozak i centralni nervni sistem. Zato i vidimo da kod nekih ljudi uzimanje omega 3 dovodi do dramatičnih poboljšanja zdravstvenog stanja dok kod drugih nema nikakvog efekta.

Depresija i sposobnost iskorišćavanja ulja

Po kineskoj tradicionalnoj medicini mentalne bolesti su povezane sa elementom Metalom, a i tuberkulozna mrlja je u bliskoj vezi sa tim elementom. Metal rukovodi kožom, debelim crevom, plućima i umom. Pluća se smatraju sedištem depresije. Već znamo da je depresija povezana sa našom sposobnošću da koristimo svetlost. Ako neka osoba nije u stanju da proizvodi D_6D neće biti u stanju da razloži ulja, a ako ne može da razloži ulja, onda neće biti u stanju da oformi elektronske oblake oko ćelijskih membrana. Isto tako, ako osoba ne može da zadrži kalcijum na ispravnom mestu, neće biti u stanju da održava odgovarajuće naelektrisanje oko ćelijskih membrana. Podsećam vas da spoljni deo ćelijske membrane mora da ima veoma jako pozitivno naelektrisanje da bi uspeo da privuče negativno naelektrisane elektrone i da bi prihvatio fotone. Sada shvatate koliko je važno da se kod ljudi obolelih od depresije raščisti ta staza, naročito ako uzmete u obzir da je ona možda postala neprohodna već nekoliko generacija unazad.

Nema nikakve svrhe predlagati ljudima obolelim od depresije da uzimaju ulja ako ne mogu da ih metabolišu na pravi način. Isto važi za ljude koji pate od SAD (sezonskog afektivnog poremećaja) jer ti ljudi ne samo da bi trebalo da budu u stanju da bolje iskorišćavaju svetlost, već i da budu u stanju da zadrže tu svetlost oko svake ćelije.

Ako sada razmotrimo pitanje uma obrativši pažnju na ovakvo shvatanje svetlosti i ulja, onda možemo da vidimo da veliki broj mentalnih poremećaja kod ljudi u savremenom društvu ima korene baš u toj nemogućnosti da skladište i koriste svetlost. To se ne odnosi samo na mentalne bolesti, već i na sve vrste zavisnosti i na sve obrasce destruktivnog razmišljanja. Podsetite se da su mozgu potrebne 4 dvostruke

ugljenikove veze iz arahidonske kiseline i 6 dvostrukih ugljenikovih veza iz DHA da bi normalno funkcionisao.

Ono što sam takođe otkrila, jeste da osoba koja ne može da iskoriste ulja ne može da iskoriste ni cink. Kod zavisnih i opsesivnih ličnosti uvek u telu postoji neravnoteža u odnosu bakra i cinka i to u korist bakra. Ali, ponavljam, nemoguće je ponovo uspostaviti ravnotežu ovih elemenata ako se prvo ne reši problem iskorišćavanja ulja, a to znači da najpre moramo da se pobrinemo da ta osoba bude sposobna da proizvodi D_6D u svom telu.

Arahidonsku kiselinu ne koristi samo mozak, već je ona osnovni sastojak jedne od glavnih grupa prostaglandina, poznate kao prostaglandini I. Jedna od najznačajnijih funkcija ovih hormona tkiva je da održavaju kalcijum na pravom mestu unutar tela, tako da jasno vidimo koliko je sve međusobno povezano sa našom sposobnošću da iskorišćavamo ulja na pravi način. Ako kalcijum nije na pravom mestu, šećer u krvi neće biti stabilan i stoga kod takvih osoba neće biti dovoljno energije za izlečenje.

Ako se osvrnemo na načine lečenja tuberkuloze u prošlosti, otkrićemo da je najbolji metod bio odlazak na neko mesto visoko u planini na kojem postoji izobilje svežeg vazduha i svetlosti.

Paster i Bešam

Veliki broj današnjih hroničnih bolesti je povezano sa ovim tuberkuloznim aspektom zato što u slučaju da ne možemo da razložimo na ispravan način ulja to dalje ima uticaj na naš centralni nervni sistem, endokrini sistem i sve ćelije u našem telu.

Sada već i sami možete da počnete da uviđate da je osnovna ideja savremene medicine da dobijamo bolesti

zbog bakterija i virusa u samoj svojoj osnovi pogrešna. Ideja da smo prijemčivi za napade mikroba potiče od Luja Pastera. On je tvrdio da bolest izaziva nešto što se nalazi izvan ljudskog tela i što ga napada. Ti napadači su nazvani bakterije, a iz te teorije se javila zamisao da je pobiti bakterije sve što je potrebno da bi se izlečila bolest. Kada je Fleming otkrio penicilin, slavljen je jer se mislilo da to predstavlja kraj svih bolesti i od tada se proizvodi sve više i više novih antibiotika da bi se pobili napadači. Međutim, problem je u tome što antibiotici ne samo da nisu doveli do iskorenjivanja bolesti, već su stvorili nove i složenije bolesti. Aktivnost bakterija se odvija izvan ćelija i, kao što smo već videli, predstavlja jedan od načina da se telo oslobodi toksina. Ako se taj proces zaustavi, bolest mora da zađe dublje i zbog toga danas vidimo toliko povećanje virusne aktivnosti koja se odvija unutar ćelija.

Zašto se događa da se u autobusu prepunom ljudi koji su izloženi velikom broju raznih bakterija u vazduhu i na sedištima tek kod nekolicine (a možda ni toliko) razvije infekcija? Jedini logičan zaključak je da je ono što se odvija u telu svakog pojedinca ono što određuje da li će se bolest pojaviti ili neće. To je shvatio jedan čovek, Antoan Bešam, istovremeno kada je Paster izložio svoju teoriju. Bešam je pokušao da podeli svoja saznanja sa svetom ali, nažalost, Pasterove ideje (kojih se on odrekao na samrti) već su bile naširoko prihvaćene.

Žalosno je što se zapadna medicina i dalje čvrsto drži uverenja da bolest izaziva neka spoljašnja invazija, iako postoji toliko mnogo hroničnih bolesti koje ne mogu da se povežu ni sa kakvom aktivnošću mikroba. Veliko je čak pitanje i da li je sindrom poznat kao AIDS izazvan spoljašnjom invazijom, pogotovu ako pomislite na to da virus HIV nije zapravo nikada izolovan. Dr Daglas Luis sa *Pasterovog instituta* u Sijetlu radio

je sa velikim brojem pacijenata obolelih od AIDS-a i otkrio da AIDS može da se manifestuje samo kod osobe koja ima nižu telesnu temperaturu od normalne. Ponovo se uveravamo da su zaista uslovi koji vladaju unutar epruvete ti koje moramo da razmatramo. U svom radu sam otkrila da će kod svakog ko uzima antibiotike doći do pada telesne temperature kao sporednog efekta. Važan sastavni deo metode lečenja AIDS-a dr Luisa bio je to što je dva puta nedeljno zagrevao svoje pacijente da bi izazvao stvaranje povišene temperature tela.

Opšteprihvaćena teorija je da virus izaziva AIDS. Čak i da je to tačno, moramo da se zapitamo da li je ta osoba negde „pokupila" virus ili je on već bio prisutan u ćeliji i aktivirao se pod određenim uslovima ili je zapravo stvoren samim uslovima koji vladaju unutar ćelije. Pasterova teorija nam ne daje odgovore na ova pitanja i možda bi nam pažljivije razmatranje Bešamovog rada pružilo jasniji uvid.

Bešam je tvrdio da se sve manifestacije bolesti ispoljavaju zbog onoga što je prisutno u nekoj osobi, a ne zbog nečega što je izvan nje. Ova tvrdnja ima mnogo smisla čak i kada se primeni na naš pojednostavljeni primer autobusa punog ljudi koji su izloženi navodno infektivnim patogenima. Ako je neka osoba iz tog autobusa razvila infekciju, potrebno je da se zapitamo šta je toj osobi nedostajalo što je dovelo do toga da podlegne infekciji?

Bešam je otkrio da u telu postoje mikroorganizmi koje je nazvao *mikrozimi* koji se menjaju u zavisnosti od sredine u kojoj se nalaze. Uslovi koji vladaju u telu određuju njihov oblik i svrhu njihove aktivnosti. Jednostavno rečeno, kada je sredini izvan ćelije potrebno čišćenje, dolazi do bakterijske aktivnosti. Kada se ovaj prirodni proces zaustavi alopatskim lečenjem kao što je uzimanje antibiotika, toksičnost zalazi dublje u ćeliju. Tada se da bi se očistila sredina unutar same ćelije javlja aktivnost virusa u njoj. Virusna aktivnost se dešava

sa ciljem da se izazove promena. Nju stvara sama ćelija da bi došlo do detoksikacije. Ipak, do ove situacije dolazi samo onda kada je toksični balast unutar tela toliko veliki da ne može da dođe do bakterijske aktivnosti.

Jedna od najuzbudljivijih stvari u mom radu je otkrivanje povezanosti. Mnogi ljudi ne bi nikada povezali probleme debelog creva sa mentalnim bolestima, ali kada razumete kako funkcioniše Teorija pet elemenata i kada je povežete sa shvatanjem rada Antoana Bešama i Konstantina Heringa, veza postaje očigledna i izuzetno značajna. A kada ste u stanju da nekom pacijentu dočarate jasnu sliku kako se njegova bolest pojavila i razvijala, onda on može odmah da sagleda put koji vodi natrag ka ozdravljenju.

Kroz razumevanje međusobne povezanosti svega što postoji u našem neverovatnom univerzumu, možemo da se ponovo povežemo sa svojom unutrašnjom mudrošću. Kada radimo zajedno sa prirodom ona nas vodi pravo na put na kojem se osećamo i jesmo bolje. To znači jesti i živeti što je više moguće u skladu sa prirodom i plesati u skladu sa ritmovima univerzuma. Kada to postignemo, onda postajemo istinski kreatori svoje sopstvene realnosti uz duboku unutarnju spoznaju toga ko smo i zašto smo ovde.

U sledećem delu knjige videćete kako možete da na blag način primenite ove informacije na sebe i uključite se spokojno u prirodnu igru života.

DRUGI DEO

KAKO MOŽEMO DA POMOGNEMO SEBI DA PLEŠEMO U RITMU S PRIRODOM

POGLAVLJE VII

OSNAŽITE SEBE KORISTEĆI SVOJU PRIČU

U univerzumu je sve povezano. Ništa se ne dešava izolovano i ništa se ne dešava slučajno. Kada jednom shvatite kako vaše telo radi i kako odgovara na prirodne ritmove univerzuma, iznenadićete se uvidevši njegov neverovatni integritet. Simptomi za vas više neće predstavljati tek puke izolovane incidente ili nasumične sabotaže tela, već će postati znaci sveopšteg obrasca, a taj obrazac je, zapravo, proces koji se odvija i koji je, po svojoj prirodi, reverzibilan. Svi mi smo jedinstvene i predivne osobe i svako od nas ima svoju priču. Dve osobe kod kojih je bolest isto imenovana imale su potpuno različite puteve kojima su do nje došle.

Za većinu lekara uzimanje slučaja predstavlja sredstvo za razumevanje pacijentove priče, ali, ako ta osoba sama ne razume svoju priču, onda neće biti u stanju da pronađe put do istinskog zdravlja. Ipak, ako se istorija bolesti pravilno uzme i ako se na nju primene principi o kojima smo govorili u prvom poglavlju, onda će mnoge povezanosti početi da se ukazuju i da zauzimaju svoje mesto. Kako se taj proces bude dalje odvijao i sama osoba će početi da sagledava kako se

njeno trenutno zdravstveno stanje uklapa u širu sliku.

Kada shvatite svoju priču onda bolest prestaje da bude misterija i samim tim nestaje strah od mogućih problema u vezi sa zdravljem u budućnosti. Kada shvatite da vam je vaše telo prijatelj i da vas ono vodi kroz vaša osećanja, imaćete sve što vam je potrebno da dođete do savršenog zdravlja. Zapamtite da telo nikada ne radi protiv vas i da uvek čini ono što je u datom trenutku najbolje.

Proces ozdravljenja je proces stvaranja slobode i kretanja. Jedino što zaustavlja kretanje je strah i, samim tim, sve ono što nas oslobađa od straha doprinosi ozdravljenju. Sve ono zbog čega se dobro osećate oslobađa vas od straha, a ono što čini da se loše osećate povećava vaš strah. Stoga, ako verujete svojim osećanjima i radite samo one stvari koje čine da se dobro osećate onda ćete se lakoćom kretati stazom natrag do zdravlja i osećaja sveopšte povezanosti. Jedino vi možete da izlečite sebe zato što jedino vi znate ko ste zaista.

Kada krenete u otkrivanje svoje priče, dobro mesto za početak je ono na kojem se trenutno nalazite, pa ćemo zato početi uzimanje vašeg slučaja pitanjima koja se odnose na sadašnji trenutak. Krenućemo od vrha na dole i pogledati kako se pojedini delovi tela osećaju. Onda ćemo hronološki pogledati vaš život od rođenja do danas. Zatim ćemo napraviti dublju analizu tako što ćemo proučiti zdravlje vaših roditelja i njihovih roditelja, kao i ostalih bliskih rođaka i, na kraju ćemo ispitati vaš način ishrane. Na ovaj način ćete se povezati sa brojnim informacijama od kojih ste možda neke i znali, pa zaboravili. Kada sami budete uzeli svoju kompletnu istoriju bolesti, onda ćemo primeniti naše principe i počećete da uklapate svoju sopstvenu priču u širu sliku.

Za ovu vežbu će vam biti potrebni olovka, nekoliko listova papira i jedan sat vremena tokom koga vas niko i ništa neće uznemiravati. Neki ljudi čak isključe i telefon tokom ovog vremena.

Hajde onda da otkrijemo vašu priču.

Vaš slučaj

Šta se u vašoj priči vidi sada?

Zapišite sve aspekte svog života koji vas trenutno muče. To mogu da budu problemi sa zdravljem ili neke oblasti iz vašeg života koje vas čine nesrećnim ili zbog kojih osećate da ste u bezizlaznoj situaciji.

Zapišite kakav biste voleli da vam bude život. Kako biste voleli da se osećate? Kakav posao biste želeli da radite? Kakvu vrstu odnosa biste voleli da imate? Ako želimo da budemo srećni, zdravi i slobodni moramo da se usudimo da maštamo, a onda da krenemo ka ostvarenju tog sna. Suština ćelijskog buđenja je u povezivanju sa onim delom vas koji zna kako da ostvarite život kakav želite.

Putovanje kroz telo od vrha do dole

Više ja

- Koliki su nivoi vaše motivisanosti i kreativnosti?

Ovo ne mora da znači da ste neka vrsta umetnika ili da se bavite nekom drugom kreativnom delatnošću, već je u vezi sa vašom sposobnošću da mislite kreativno i da budete motivisani. Kada je angažovano više *ja*, naša kreativnost pronalazi rešenja za sve naše probleme i motivisani smo i rešeni da ostvarimo svoje snove. Ova dva ključna aspekta su često prva koja se smanjuju kada čovek prelazi iz stanja zdravlja u bolest.

Mentalni/emotivni nivo

- Da li imate neki mentalni ili emocionalni problem?

Pravi smisao ovog pitanja je, zapravo, da li ste pretežno

radosni ili tužni. Da li često osećate strah, zabrinutost ili uznemirenost? Da li ikada osećate ljutnju, krivcu i da ste pod stresom? Koliko lako prelazite iz stanja kada se osećate loše u ono kada se osećate dobro? Da li vam predstavlja problem da zaboravite na prošlost?

Nivo energije

- Koliki vam je nivo energije?

Možete da procenite svoj nivo energije upoređujući ga sa energijom drugih ljudi ili upoređujući ga sa onim kako ste se vi sami osećali u prošlosti. Zabeležite svaku promenu nivoa energije koju zapažate tokom dana. Da li vam energija opada u neko određeno doba? Da li vam nivo energije opada ili raste u zavisnosti od godišnjeg doba?

Koncentracija i pamćenje

- Da li imate dobru koncentraciju?
- Kakve su vam dugotrajna i kratkotrajna memorija?

Ova pitanja se odnose na vaš mozak i centralni nervni sistem i pokazuju koliko svetlosti zadržavate.

Spavanje

- Da li vas spavanje okrepljuje?
- Da li imate poteškoća da zaspite?
- Da li postoji neki obrazac u tome kako se budite i kako zaspite?
- Da li se budite u neko određeno vreme tokom noći?
- Koliko često se budite da biste otišli u toalet?
- Da li spavate nemirno?

- Da li Mesec (pogotovu pun Mesec) utiče na to kako spavate?

Kosa i koža glave

- Da li vam je kosa suva ili masna?
- Da li su vam vlasi krte i da li vam kosa opada?
- Da li je došlo do nekih promena na vašoj kosi, recimo, u teksturi?
- Da li vam se koža glave peruta ili vas svrbi?

Koža i nokti

- Da li vam je koža suva ili masna?
- Da li imate neki osip ili bubuljice?
- Da li vas koža svrbi?
- Da li vam je koža jako osetljiva?
- Da li su vam nokti meki, suvi ili se listaju?
- Da li vam nokti brzo rastu?
- Da li vam se nokti lako lome?

Glavobolje

Ako imate glavobolje:

- Koliko često?
- Kada se najčešće javljaju (na primer: kad šetate, dok radite na računaru)?
- U kom delu glave osećate bol?
- Da li je bol praćen mučninom ili povraćanjem (pogotovu ako imate migrenu)?
- Da li primećujete neke druge simptome (da nemate potrebu za mokrenjem pre migreničnog napada, na primer)?

Sinusi

- Da li imate neki problem sa sinusima, možda u zavis nosti od godišnjeg doba (polenska groznica, na primer)?
- Da li vam se sadržaj iz nosa sliva u grlo zbog problema sa sinusima?
- Da li imate osećaj pritiska u sinusima?
- Da li vam je nos zapušen i da li to utiče na uši ili izaziva glavobolje?
- Da li hrčete?

Oči

- Da li imate neki problem sa vidom?
- Da li patite od neke očne infekcija?

Uši, nos i grlo

- Da li imate neki problem sa infekcijama uha, bilo unutra, bilo spolja?
- Da li patite od tinitusa (zujanja u ušima)?
- Da li nešto utiče na kvalitet vašeg sluha?
- Da li vam se u ušima stvara prekomerna količina voska?
- Da li imate ikakve nazalne probleme zbog postojanja fizičkih blokada (polipa ili deformacija)?
- Da li ste često prehlađeni i da li često imate sekret u nosu?
- Da li često patite od infekcija grla i ako je tako, šta na njih utiče (na primer: možda vas grlo boli svake tri nedelje ili onda kada ste posebno umorni ili iscrpljeni)?
- Da li vam otiču žlezde kad vam se grlo upali?

Usta i zubi

- Da li patite od neke infekcije u ustima (na primer, afti ili herpesa)?
- Da li imate gingivitis ili neki problem sa desnima?
- Da li su vam zubi u vilici previše zbijeni?
- Da li imate veoma visoko gornje nepce ili problem sa zagrižajem?
- Da li imate plombe? Ako imate, da li imate neku metalnu smesu u ustima (na primer: zlatnu ili amalgamsku plombu)?
- Da li nosite zubnu protezu?
- Da li imate punjenja u zubnim kanalima?

Pluća

- Da li dobijate infekcije pluća?
- Da li imate neki problem sa disanjem?
- Da li dišete plitko ili duboko?
- Da li imate problema sa disanjem dok vežbate?
- Da li redovno proizvodite mukus u bronhijama?

Varenje, stomak i gornji deo stomaka

- Da li vam se dešava da vam se stomak uznemiri i da li imate periode mučnine i/ili povraćanja?
- Da li podrigujete ili imate vraćanje kiseline? Ako imate, šta na njih utiče?
- Da li vam je varenje sporo ili brzo?
- Da li se nadimate (naročito posle jela ili na kraju dana)?

Pražnjenje creva

- Koliko često vršite veliku nuždu?
- Da li posle toga osećate da ste sve izbacili?
- Da li osećate neki bol prilikom pražnjenja?
- Da li ima sluzi ili krvi u stolici? Ako ima: koje boje?
- Kakvog vam je oblika stolica? Da li pluta ili tone? Da li je tečna ili čvrsta?
- Da li imate prolive ili zatvor?

Mokrenje

- Koliko često mokrite (i danju, i noću)?
- Da li osećate neku neprijatnost ili da se mokraća zadržava?
- Da li osećate da je mokraća kisela ili da peče?
- Imate li cistitis ili nefritis?
- Patite li od inkontinencije (nemogućnost da se mokraća zadrži)?
- Kakve je boje i mirisa vaša mokraća?
- Da li ima sluzi ili krvi u mokraći?

Menstruacija

- Da li su vam menstruacije redovne i koliko vam traje ciklus?
- Da li su vam menstruacije obilne, bolne i sa ugruščima?
- Koliko dana vam traje menstruacija?
- Patite li od PMS-a? Ako patite, koji su prateći simptomi (na primer: bolovi, nadutost ili depresija) i koliko traju?

Bolovi (u mišićima i zglobovima)

- Opišite detaljno sve bolove koje osećate.
- Gde se javljaju?
- Od kada traju?
- Šta ih pojačava, a šta smanjuje?
- Da li je bol stalan ili sa prekidima?
- Da li imate otoke?
- Da li vas bolovi ometaju u vašim aktivnostima?

Hronološki pregled vašeg života

Osvrt na rođenje

- Koliko je godina imala vaša majka kad vas je rodila?
- Koje ste dete po redu i kolika je razlika između vas i braće i sestara?
- Da li je vaša majka imala neki pobačaj ili prekid trudnoće, pogotovu pre vašeg začeća?
- Da li je vaša majka imala ikakvih problema da začne?
- Kakvo je bilo zdravlje vaše majke tokom trudnoće?
- Kakav je bio porođaj? Da li je bio prirodnim putem ili carskim rezom ili uz pomoć forcepsa?
- Da li je trudnoća dovedena do kraja? Ako nije, i ako ste rođeni pre vremena, da li ste neko vreme proveli u inkubatoru?
- Koliko ste bili teški na rođenju?
- Da li ste sisali ili su vas hranili veštačkim putem?
- Ako ste hranjeni veštačkim putem, da li ste imali nekih komplikacija zbog alergija?

Prve dve godine života

- Da li ste primili neku vakcinu u tom periodu?
- Kakvo vam je bilo zdravlje u tom periodu? Da li je bilo nekih problema sa napredovanjem, sa ishranom, kožom ili uhom, grlom i nosem?
- Da li ste dobro spavali?
- Da li ste imali neku hiruršku intervenciju?
- Kako ste se hranili tokom prve dve godine života?
- Da li ste imali nekih razvojnih problema u tom periodu (recimo, da ste kasno prohodali, progovorili, naučili se na nošu ili da se igrate)?
- Da li ste imali neki problem sa izbijanjem zuba i prekidanjem sa sisanjem?
- Da li ste doživeli neki nesrećni slučaj?

Detinjstvo od treće godine do tinejdžerskog uzrasta

- Da li ste u tom periodu primili neku vakcinu?
- Koje ste bolesti preležali (na primer: male boginje, ovčje boginje, zauške)?
- Kakvo je bilo vaše opšte zdravstveno stanje (na primer: koža, creva, apetit)?
- Da li ste dobro spavali?
- Da li ste imali neku operaciju?
- Kakva vam je bila ishrana?
- Da li ste imali neki problem sa učenjem ili ponašanjem (na primer: disleksiju, poremećaj ponašanja ili nesposobnost da sedite mirno, slušate ili da se skoncentrišete)?
- Da li ste bili slepi za boje?
- Da li ste imali neko ponašanje slično autističnom?
- Da li ste doživeli neki nesrećni slučaj?

Tinejdžerski uzrast

- Da li ste u tom periodu primili neku vakcinu (pogotovu be-se-že vakcinu)?
- Kada ste ušli u pubertet (navedite ako ste u tom periodu primili be-se-že vakcinu)?
- Da li ste bolovali od neke bolesti i kako ste se lečili (na primer: mononukleoza, akne, astma)?
- Da li ste imali neku hirurško intervenciju?
- Da li ste imali neki poremećaj u ishrani?
- Da li ste imali neki problem u ponašanju ili učenju (depresivno ponašanje, recimo, naročito pred ispitne rokove)?
- Da li ste stekli neku zavisnost (na primer: preterivanje u pušenju, piću, hrani ili uzimanje droge)?
- Da li ste imali nekih određenih problema u vezi sa pubertetom (primera radi, ako ste muškog pola: testise koji se nisu spustili; ako ste ženskog pola: izostanak menstruacije)?
- Ako ste ženskog pola: da li ste koristili neki vid kontracepcije?
- Da li je bilo nekih problema sa spavanjem ili sa normalnim funkcionisanjem uopšteno gledano?
- Kakva vam je bila ishrana?
- Da li ste doživeli neki nesrećni slučaj?

Decenija po decenija do sadašnjeg vremena

- Da li ste primili neku vakcinu (na primer prilikom putovanja u inostranstvo ili zbog posla)?
- Da li ste patili od neke bolesti? Ako jeste, kako ste lečeni i kakav je bio ishod?
- Da li ste imali neku hirurško intervenciju?

- Ako ste ženskog pola: da li ste koristili neki vid kontracepcije?
- Da li ste stekli neku zavisnost i da li je bilo nekih mentalnih ili emocionalnih problema?
- Da li ste doživeli neki stresa?
- Ako ste ženskog pola: da li ste bili trudni? Ako jeste, kako je bilo?
- Ako ste ženskog pola: da li ste imali neki prekid trudnoće ili pobačaj?
- Da li ste doživeli neki nesrećni slučaj?
- Kakva vam je bila ishrana?

Porodični obrasci

Zdravlje vaših roditelja

- Gde su rođeni vaši roditelji?
- Od kojih su bolesti bolovali? Kako su se lečili?
- Ako su vam roditelji preminuli: šta je bio uzrok smrti i koliko su imali godina?
- Zapišite sve drugo što bi moglo da bude važno za vašu priču.

Zdravlje vaših deda i baba

- Gde su rođeni vaši dede i babe sa očeve i majčine strane?
- Od kojih su bolesti bolovali? Kako su se lečili?
- Ako su vam dede i babe preminuli: šta je bio uzrok smrti i koliko su godina imali?
- Zapišite sve drugo što bi moglo da bude važno za vašu priču.

Vaša deca

- Zapišite svaku bolest ili informaciju koja bi mogla da bude važna.

Ostali bliski rođaci

- Gde su rođeni?
- Od kojih su bolesti bolovali? Kako su se lečili?
- Ako su preminuli: šta je bio uzrok smrti i koliko su godina imali?

Ishrana

- Kakva je vaša svakodnevna ishrana (hrana i piće)?
- Koliko alkohola, čaja i kafe popijete dnevno?
- Da li pušite? Ako je odgovor potvrdan: koliko cigareta dnevno?
- Da li uzimate neku drogu, neke dodatke ishrani i vitaminske preparate ili neki lek?

Zapišite i sve ostale informacije koje smatrate bitnim.

Kako da tumačite svoj slučaj

Da bismo se osećali dobro i snažno, moramo da budemo potpuno povezani sa svim energijama koje postoje u univerzumu. Ako živimo u svetu u kojem je sve odvojeno i izolovano, onda će nam biti veoma teško da pronađemo

rešenja za svoje probleme. Pomislite na nekoga ko, recimo, ima upalu grla svaka tri meseca. Ako on to odvoji od svega ostalog što se odvija oko njegovog ukupnog zdravstvenog stanja, biće mu veoma teško da shvati zašto se to događa i da bude u stanju da uradi nešto povodom toga. Sve se uklapa u neki obrazac i ništa se ne dešava izolovano, iako se i prečesto simptomi posmatraju bez ikakvog povezivanja sa onim što se događalo u prošlosti. Kada ne razmišljate o tome *kako* i *zašto* se neki simptom pojavio, i ako ga ne povezujete sa svim ostalim stvarima koje se odvijaju u vašem životu, prošlost će se ponavljati, a sa svakim ponavljanjem bolest će prodirati dublje u telo. Pokušavati samo eliminisati simptome znači udaljavati se još više od onoga što zaista jesmo.

Zapamtite da telo nikada ne radi protiv nas, već da ima savršen integritet i uvek radi ono što je u datom trenutku najbolje i uvek pokušava da se vrati u stanje ravnoteže. Sva prilagođavanja koja ono preduzima imaju za cilj da nas održe u životu, čak i onda kada ih mi doživljavamo kao pogoršanja. Kada razumemo kako i zašto se naše telo nečemu prilagodilo, onda možemo da uvedemo neku promenu u svoj način života, s ciljem da to prilagođavanje više ne bude potrebno. A kada telo više ne bude imalo potrebu da se nečemu prilagođava, recimo, dehidrataciji, ono će da isključi alarm za dehidrataciju i svaka ćelija će zablistati novim sjajem

Sastavni deo povezivanja sa sopstvenom pričom je da se vi lično osnažite i počnete da se manje plašite. Svakom od nas je potrebno da se izdigne iznad situacije u kojoj se našao tako da može da sagleda najbrži i najlakši put ka novoj i boljoj situaciji, ali su nam potrebni i snaga i motivisanost da bismo prigrlili taj novi put kojim idemo.

Jedina stvar koja nas sprečava da nešto učinimo (uključujući i to da počnemo da se osećamo bolje) jeste

strah. Kada povežemo sve različite elemente iz naše priče, kada počnemo da shvatamo sva razna *kako* i *zašto,* onda će strah automatski da se smanji. Kada su ljudi jako bolesni, skloni su tome da budu zarobljeni unutar čaure straha i veoma im je teško da pronađu odgovor koji im je potreban da bi se izvukli iz situacije u kojoj su se našli. Sve što mogu da vide je niz negativnih dešavanja. Međutim, ako događaje iz naše prošlosti pogledamo pokušavajući da otkrijemo povezanosti i sa željom da ih shvatimo, tada priča počinje da se menja.

Način na koji pronalazimo povezanosti je taj da primenjujemo na našu priču sve one principe o kojima je bilo govora u prvom delu knjige i osećamo koji od njih odjekuje u skladu sa onim što trenutno vidimo. Svaki put kada otkrijemo neku novu povezanost, počinjemo da dolazimo do dubljeg nivoa razumevanja i strah se smanjuje. To dovodi do pokretanja na svim nivoima.

Ništa se nikada ne događa slučajno. Često čujemo da se neko „iznenada" razboleo. To, jednostavno, nije moguće. Kao što sam već spomenula, lekari koji se bave kineskom tradicionalnom medicinom znaju da bolest može da se registruje na energetskom nivou dve godine pre nego što se zaista manifestuje. Što se osoba više bliži spoljašnjem ispoljavanju bolesti, njeno telo odašilje sve veći broj signala kao što su promene raspoloženja i osećanja, promene u mirisu tela i boji glasa, i svaki od tih signala ima svoje značenje i važnost. Sve što se događa je deo povezane priče i kad postavimo prava pitanja, počinjemo da shvatamo našu jedinstvenu ulogu u toj priči i da sagledavamo suštinu. A kada je na kraju sagledamo u potpunosti, trebalo bi da dođe do značajne promene u nivou energije tela i ono će onda da odgovori na tu promenu. Podići će se vibracija, a sa njom će stići nove mogućnosti za promenu.

Tumačenje

Više *ja*	Koliko smo povezani sa našim punim potencijalom?
Mentalni/ emocionalni nivo	Depresija je često povezana sa dehidratacijom mozga i sa nesposobnošću skladištenja svetlosti u elektronskim oblacima. Različiti emocionalni problemi povezani su sa odgovarajućim organima u skladu sa učenjem o pet elemenata, bes sa jetrom, recimo, tuga sa plućima (pogledati učenje o pet elemenata).
Nivo energije	Daje nam jasnu sliku o stabilnosti nivoa šećera u krvi. Opadanje energije u nekom određenom vremenskom periodu ukazuje na određeni organ (pogledati trenutke najveće aktivnosti organa u učenju o pet elemenata).
Koncentracija i pamćenje	Povezani su sa centralnim nervnim sistemom koji ima veliku potrebu za stabilnim šećerom u krvi i dvostrukim vezama ugljenika iz osnovnih masnih kiselina da bi iskoristio svetlost.
Spavanje	Pogledajte šemu buđenja u neko određeno vreme ili probleme u neko određeno vreme u vezi sa određenim organima (npr. ako se uvek budite između 3 i 5 sati znači da su pluća u pitanju).
Kosa i koža glave, koža i nokti	Kosa je snažan pokazatelj funkcije bubrega i nivoa hidratacije, kao i funkcionisanja tiroidne žlezde.
Glavobolje	Mesto na kojem se javljaju ukazuje na neki od akupunkturnih meridijana koji je povezan sa nekim određenim organom (npr. uglovi očiju, bliže nosu su meridijan bešike). Vreme kada se javlja glavobolja može da bude u vezi sa vremenom pojedinog organa i pokazuje koji je organ ugrožen.
Sinusi	Sinusi su spoljašnji deo pluća zajedno sa nosem i pokazuju da je zapravo tu problem. Sinusi su često povezani sa depresijom, a pluća su sedište depresije.

Oči	Oči su telesni otvor koji odgovara jetri i simptomi u vezi sa očima mogu da ukazuju na problem sa jetrom. Takođe često pokazuju da se kod te osobe telesne tečnosti nalaze na pogrešnim mestima, npr. suve oči znače da na nekom drugom mestu postoji višak tečnosti.
Uši	Problemi sa ušima se često javljaju kod dece. Takođe mogu da budu spoljašnji signal da je potrebno posvetiti više pažnje hidrataciji i bubrezima.
Nos	Nos je spoljašnji signal koji šalju pluća, a sem toga ukazuje na zgusnutu limfu kad postoji problem sa preteranim količinama mukusa.
Grlo	Grlo veoma brzo pokazuje svaki problem sa hidratacijom, pogotovu kod mladih ljudi. Smanjena hidratacija dovodi do stagnacije limfe i limfno tkivo krajnika i limfni čvorovi veoma brzo na to reaguju. Grlo može da bude prilično dobar pokazatelj zdravstvenog stanja.
Usta i zubi	Svaki zub je povezan sa određenim meridijanom tako da odražava stanje organa kroz koji on prolazi.
Pluća	Pluća su povezana sa unosom či-ja i poznata su kao sedište depresije. Takođe, nivo disanja je uključen u kontrolu pH vrednosti tela.
Varenje, stomak i gornji stomačni organi	Ukazuju na vezu sa hranjenjem, brigom o sebi i drugima i majkom, kao i Majkom zemljom (kao što je navedeno u Učenju o pet elemenata).
Debelo crevo	Debelo crevo je bitan pokazatelj nivoa hidratacije tela i u tesnoj vezi sa tim koliko dobro mogu da funkcionišu koža, pluća i um.

Mokrenje	Promene u pH vrednosti tela se odražavaju na mokrenje, a isto tako i nivo hidratacije tela. Element Vode i nivoi straha su povezani, pa su samim tim povezani i sa centralnim nervnim sistemom.
Menstruacija	Menstruacije su u vezi sa funkcionisanjem jetre jer „planer tela" određuje koliko će biti uredne. Ako je jetra preopterećena to takođe utiče na menstruaciju i može da dovede do veoma obilnih krvarenja ili da izazove stvaranje fibroma (često se nazivaju „sekundarne jetre").
Bolovi u mišićima i zglobovima	Problem može da se poveže sa meridijanom koji je u to uključen i samim tim sa organom koji je ugrožen. Bolovi nalik artritičnim su uvek povezani sa elementima Drvo i Voda, dakle sa jetrom i bubrezima.

Kad posmatramo kako se različiti principi primenjuju na naš slučaj, moramo da ih primenimo hronološkim redom da bismo shvatili kako se naša priča odvijala. Zato ćemo sada da pogledamo svaki princip ponaosob da bismo videli kako se uklapa u našu priču.

1. Alarm za dehidrataciju

Prvi princip koji razmatramo je princip postojanja alarma da je došlo do dehidratacije. Kada telo dehidrira ono počinje da stvara promene na ćelijama kao mehanizam odbrane. Dakle, šta je ono što ćemo, verovatno, da primetimo u našoj priči, a što ukazuju na postojanje dehidratacije?

Prva stvar koja se dešava kada dođe do dehidratacije je da dolazi do prekidanja veze sa našim višim *ja*. To može da se ispolji kao gubitak životnog pravca, kao nemogućnost da se pobegne od ponavljanja stresnih situacija ili kao gubitak kreativnosti i motivacije. Za neke ljude to može da znači da oni imaju dovoljno energije da odu na posao u toku dana, ali da su posle toliko umorni i bez motivacije da kupuju nešto od „brze hrane" i provode zavaljeni u fotelji pred televizorom ostatak večeri. Kada se ovakve stvari dešavaju, to uvek znači da je došlo do dehidratacije, a to onda znači da je došlo do neke vrste prekida veze sa našim višim *ja*, a samim tim i sa našim punim potencijalom.

2. Ritmovi prirode

Drugi princip sagledava našu povezanost sa prirodnim ritmovima univerzuma. Naše telo ulaže veliki napor da u potpunosti iskoristi visok nivo energije u toku prolećne i jesenje ravnodnevice kao sredstvo za oslobađanje od nakupljenih toksina. Nije retkost da se kod nekoga kod koga se proces detoksikacije ne odvija kako treba u vreme ravnodnevice javi akutno stanje bolesti. Manji simptomi su se kod njega, najverovatnije, pojavljivali u toku prethodnih meseci, pa čak i godina, ali kada nastupi ravnodnevica, može da dođe do znatnog pogoršanja zdravstvenog stanja.

Iako ravnodnevice predstavljaju periode mogućeg ozdravljenja ukoliko telo uspe da izbaci nagomilane toksine, može da se dogodi i da ono, ako je preopterećeno, ne bude u stanju da preokrene priču u pozitivnom smeru. To može da se pokaže kao nemogućnost tela da potpuno reši problem akutne bolesti koja se tada pojavila, tako da simptomi mogu da se protegnu i na period od nekoliko nedelja, pa čak i meseci posle ravnodnevice.

Možemo, takođe, da proverimo uticaj punog i mladog Meseca i kako to utiče, kada je reč o ženama, na njihov mesečni ciklus. Kada u potpunosti shvatimo da svi mi plešemo u ritmu energije Meseca osetićemo veliko olakšanje i ohrabrenje. Recimo, kada ste svesni da vreme punog Meseca predstavlja izazov za sve nas i, stoga, ako se u tom periodu ne osećate kao da ste „sasvim svoji", nema potrebe da se brinete zbog toga jer ćete se, čim taj period prođe, ponovo osećati dobro. Mnogo je lakše izdržati neku situaciju koja predstavlja izazov ako znamo da će se uskoro završiti.

Kad naučimo da prepoznajemo kako plešemo u ritmu sa energijama Meseca, onda precizno možemo da predvidimo te periode i prilagodimo našu energiju i način života tako da dočekamo izazov potpuno spremni, a ne da doživljavamo stres zbog toga. Ne zaboravite, takođe, da Mesec na svaka dva dana pojačano utiče na različite delove tela.

Doživećete osećaj istinskog otkrovenja kada počnete da uviđate sve naše povezanosti sa ritmovima prirode i uvidećete koliko toga prisutnog u vašoj priči je usko povezano sa tim ritmovima.

3. Pet elemenata

Učenje o pet elemenata predstavlja odličan način za posmatranje te sveopšte povezanosti. Godišnja doba, organi i osećanja su međusobno isprepletani i stoga možemo da započnemo da povezujemo prirodne ritmove sa tim kako se trenutno osećamo i kako funkcionišemo.

Jesenja ravnodnevica pada u vreme elementa Metala, koji je povezan sa kožom, debelim crevom, plućima i umom. U praksi mi se često dešava da pacijenti sa teškim poremećajima u radu debelog creva dolaze kod mene neposredno posle jesenje ravnodnevice. Obično im se razbukti

Kronova bolest, kolitis ili se javi sindrom iritabilnog creva. Pre toga obično imaju neki manji simptom kao što je povremena opstipacija, međutim za određivanje koja je bolest u pitanju najznačajnije je to što dolaze baš posle jesenje ravnodnevice.

U koje doba godine se najbolje osećate, a koje je ono koje vam donosi najveće tegobe? Određivanje ovih perioda reći će vam koji su vam organi snažni i zdravi, a koji su najslabiji, kao i nešto o vašim osećanjima i zašto se osećate tako kako se osećate. Učenje o pet elemenata je gotovo bez ikakvih ograničenja u pogledu povezanosti koje možete da otkrijete.

4. Heringov zakon

Poznavanje i primena Heringovog zakona je odličan način da otkrijete da li je bolest potisnuta ili ste se je oslobodili. Sećate se da Heringov zakon govori da bolest napušta telo od vrha na dole, od unutra ka spolja, od važnijih organa ka manje važnim i u obrnutom smeru od onoga kako se manifestovala. Ako neka osoba boluje od astme i odjednom oseti manjak energije i depresiju, znaćete da je bolest otišla na dublji nivo i da je lečenje sasvim sigurno bilo supresivno. U protivnom, ako bi se kod te osobe pojavio svrab na koži koji bi spontano nestao, znali biste da izlečenje ide u pravom smeru zato što je koža na mnogo nižem mestu u hijerarhiji organa od pluća.

Možete da primenite Heringov zakon na sve simptome bolesti i da jasno vidite u kom pravcu se ona kreće, da li ka izlečenju ili ka još težem obliku.

5. Akutne i hronične bolesti

Veoma je važno da u okviru svoje priče obratite posebnu pažnju i na akutne bolesti kako i na hronične. Svako se rađa sa određenom količinom toksičnog balasta koji se na nas prenosi sa roditelja. Tokom detinjstva i tinejdžerskog doba akutne bolesti se javljaju sa ciljem da se telo oslobodi od tih toksina. To se često dešava u periodima ravnodnevica. Ako se pravilno leči, akutna bolest može da predstavlja ključ za oslobađanje skrivenih potencijala, ali, ukoliko se samo potisne, onda će doći do daljeg smanjivanja vašeg potencijala.

Kod zaista teških priča, kao što je, recimo, sindrom hroničnog umora, često se u istoriji pacijentove bolesti mogu videti periodi kad su akutne bolesti bile baš učestale zato što je telo u tim prilikama pokušavalo da se oslobodi nagomilanih toksina. Zatim, kako je telo postajalo sve umornije i nesposobnije da prikupi energiju potrebnu za izbijanje akutne bolesti, one su prestale da se pojavljuju. Potom se neko vreme činilo da se zdravlje te osobe poboljšalo i da su kašljanje, prehlade i gripovi postali samo daleko sećanje. Međutim, to zapravo znači da se hronični toksični balast još više povećao i da je bolest prodrla dublje u telo.

6. Telesna temperatura

Što su ljudi više zatrovani to je njihova telesna temperatura niža. Na isti način deluje i uzimanje antibiotika, pa i ono dovodi do snižavanja temperature. Niža telesna temperatura znači da je energija neophodna da se telesna temperatura podigne na nivo „živopisne" groznice preveliki zahtev za telo i takva osoba postaje sve manje sposobna da ispolji akutno stanje bolesti. Kod veoma teških priča, kao što su

sindrom hroničnog umora i AIDS, uvek postoji niža telesna temperatura od normalne. Nije retkost ni da se posle primanja velikog broja vakcina snizi telesna temperatura. Srećom, imamo tehnike koje mogu da izazovu porast telesne temperature i ponovo stvore toplotu koja onda može da dovede do sagorevanja i izbacivanja toksina.

7. Nivo pH vrednosti u telu

Obično je lako primetiti promenu nivoa pH vrednosti. Ta promena se ispoljava u vidu različitih bolova, pogotovu glavobolje, i to su znaci da je pH vrednost u krvi poremećena. Često je tome uzrok uzimanje nedovoljnih količina hrane koja ima alkalna svojstva ili nedostatak „alkalnih" (relaksirajućih) aktivnosti, ali, može da bude i rezultat naših „kiselih" misli. Sve naše misli i emocije imaju veoma veliki uticaj na pH vrednost našeg tela. Što smo više pod stresom, bićemo sve više dehidrirani i stoga sve kiseliji.

8. Šećer u krvi

Nivo šećera u krvi je neraskidivo povezan sa nivoom energije u telu, pa je svako opadanje energije znak da je nivo šećera nestabilan. Setite se da nizak nivo šećera u krvi može da se okarakteriše kao nesposobnost da se održi ispravan nivo kalcijuma u krvi, a to je opet u vezi sa našom razmenom dan/noć. Kada dođe do dehidratacije, na ćelijskim membranama se stvara sloj holesterola koji sprečava potpuni izlazak natrijuma i kalcijuma iz ćelija tokom noći. Takva situacija ne samo da utiče na nivo kalcijuma u krvi već utiče i na sve ostale faktore u našoj epruveti.

Snižena telesna temperature, promenjena pH vrednost,

nesposobnost da se ispolji akutna bolest i stres izazvan načinom života i lošom ishranom veoma nepovoljno utiču na nivo šećera u krvi. Situacije u kojima se ljudi prejedaju, ili im tokom dana dolazi do izrazitog pada energije koji je praćen neutaživim osećajem gladi predstavljaju znake da je došlo do velikog poremećaja nivoa šećera u krvi.

9. Tuberkulozna mrlja

Tuberkulozna mrlja se sreće kod ljudi koji su rođeni sa jakom predispozicijom nasleđenom od predaka. U takvoj situaciji određene faze metabolizma kao što je prerada osnovnih masnih kiselina su poremećene, a to je povezano sa nemogućnošću da se kalcijum zadrži na ispravnom mestu, što nas vraća nazad na nivo šećera u krvi. Ovo se jasno zapaža u slučaju osobe kod koje je neki od predaka (ili više njih) bolovao od tuberkuloze koja nije bila pravilno lečena i koja je zbog toga rođena sa nasleđenom nemogućnošću da održava ispravan nivo kalcijuma unutar tela.

10. Paster/Bešam

Biće zanimljivo da pogledate vašu istoriju bolesti sa stanovišta Pastera i sa stanovišta Bešama. Po Pasterovom mišljenju, do razbolevanja dolazi nakon nekog napada iz spoljašnje sredine i napadači moraju da budu ili suzbijeni ili uništeni. Ovakvo gledište skida odgovornost sa pojedinca i prebacuje je na institucije kao što su medicinska i farmaceutska industrija. Ono od nas stvara žrtve bolesti, a pritom ne nudi nikakvu mogućnosti za potpuno isceljenje. Nasuprot tome, Bešam je smatrao da su ono od čega smo stvoreni i naše sopstveno biće ono što odlučuje o našem zdravlju. Kada

posmatrate svoju istoriju bolesti, možete i sami da vidite kako se korišćenjem alopatskih lekova vaše zdravstveno stanje postepeno sve više pogoršavalo.

11. Svetlost i endokrini sistem

Naša sposobnost da zadržavamo i stvaramo svetlost jasno se ogleda u funkcionisanju našeg endokrinog sistema. Zamor nabubrežnih žlezdi, PMS, problemi sa nivoom šećera u krvi, slabost imunog sistema i smanjena aktivnost tiroide predstavljaju znake da je sposobnost da se zadržava svetlost bitno umanjena.
Setite se Heringovog zakona koji nam kaže da će se neravnoteže u endokrinom sistemu pojavljivati odozdo ka gore, počevši od nadbubrežnih žlezda. Kada kod nekoga dođe do stvaranja neravnoteže u endokrinom sistemu na nivou hipofize, velika je verovatnoća da se ta osoba oseća odsečenom od onoga što zaista jeste i ona neće znati kako da pronađe put do ozdravljenja. Međutim, kada ta osoba počne da povezuje sve činjenice može se videti kako bukvalno počinje da blista od sreće zato što se staza koja vodi ka ozdravljenju ukazala pred njom.

12. „Ne osećam se dobro još od..."

Ako se ne osećate dobro počevši od nekog određenog trenutka, to često predstavlja pokazatelj neke od tranzicija koja nije do kraja obavljena i to je izuzetno značajno. Ako ste, recimo, imali upalu grla koju ste uporno potiskivali antibioticima i posle toga nikada niste ponovo osetili da ste dobro, to je znak da nije došlo do oslobađanja od toksičnosti u grlu i u limfnom sistemu. Do ovog oslobađanja će morati da dođe u nekom trenutku tokom procesa izlečenja.

13. Najvažnije tranzicije

Postoji nekoliko glavnih tranzicija koje se odigravaju tokom našeg života i, ako tokom nekog od tih perioda dođe do neke veoma stresne situacije, to može da dovede do značajnih posledica koje mogu da traju godinama.

Prvu tranziciju predstavlja samo začeće i tada se oplođena jajna ćelija upućuje ka svom pravom mestu u materici. Da bi se to desilo neophodno je da električni napon unutar i oko materice bude ispravan. Vanmaterična trudnoća kod koje se oplođena jajna ćelija razvija van materice rezultat je neispravnog naelektrisanja u materici.

Sledeća tranzicija je rođenje. Beba koja krene sa nogama napred predstavlja blaži pokazatelj da napon koji vlada u materici nije ispravan.

Postoje tri glavne tranzicije koje bi trebalo da se odigraju u prve dve godine života. Dok se beba nalazi u materici i dok se u njoj razvija, kod nje dominira natrijum u odnosu na kalijum. To stanje se zadržava prvih šest meseci posle rođenja, ali posle tog perioda za zdravlje deteta je neophodno da se počne sa unošenjem kalijuma i stoga je uobičajeno da posle šestog meseca majka počinje da uvodi u ishranu bebe povrće, pa samim tim i kalijum. Neophodno je da u trenutku kada dete napuni dve godine života nivo kalijuma nadmaši nivo natrijuma, a kod ženske dece da bude i nešto viši nego kod muške. Međutim, u današnje vreme kod sve većeg broja dece ne dolazi do ove tranzicije zato što je nivo natrijuma u današnjoj ishrani veoma visok.

Druga tranzicija je povezana sa potrebama za osnovnim masnim kiselinama kod deteta u razvoju. Kada se beba rodi, njeno tanko crevo je porozno. Kada smo govorili o učenju o pet elemenata, videli smo da se tanko crevo smatra „velikim separatorom" zato što ono razdvaja čisto od nečistog.

Kada dete napuni dve godine, trebalo bi da njegovo tanko crevo prestane da bude porozno, ali sposobnost deteta da ovo učini u potpunosti zavisi od osnovnih masnih kiselina koje je dobilo od majke, kako u materici, tako i dojenjem. Ako kod majke postoji manjak osnovnih masnih kiselina, tanko crevo njenog deteta može da ostane porozno i posle navršene druge godine života. Psorijaza i sindrom propustljivog creva predstavljaju pokazatelje poroznog tankog creva.

Treća tranzicija se odnosi na nivoe bakra i cinka kod bebe. Na kraju trudnoće, dolazi do znatnog povećanja nivoa bakra da bi se olakšale porođajne kontrakcije. Kada bakar postane dominantan, opada nivo cinka i nizak nivo cinka se prenosi sa majke na bebu. Nizak nivo cinka može da izazove niz zdravstvenih problema i veoma je važno da se taj nivo poveća posle rođenja. Na sreću, priroda je obezbedila odličan način da se ta neravnoteža ispravi. Posteljica je veoma bogata cinkom i kada je majka pojede, cink se preko kolostruma (prvog mleka) prenosi na bebu i ispravlja neravnotežu. Međutim, ljudi su jedini sisari na planeti koji nemaju običaj da pojedu posteljicu posle porođaja i rezultat toga je da ova značajna tranzicija biva poremećena. Nivo bakra ostaje visok, a on je povezan sa stvaranjem zavisničkog odnosa. Kod bebe postoji visok nivo bakra dok je u materici zato što ona u potpunosti zavisi od majke, ali kada dete napuni dve godine trebalo bi da je nivo cinka porastao da bi ono moglo da počne da stiče samostalnost.

Pubertet je još jedna tranzicija koja je veoma zahtevna za telo. Proizvodnja polnih hormona koja je karakteristična za taj period zahteva velike količine cinka od tela. Ali, ako je nivo cinka u telu nizak, bakar je dominantan i to se manifestuje kao zavisnički odnos i zavisničko ponašanje tokom puberteta. I kontraceptivne pilule povećavaju nivo bakra i to može da dovede do povećanja zavisnosti ako se daju ubrzo nakon

puberteta da bi se olakšali problemi sa menstruacijom.

Kod žena su trudnoća, rađanje i menopauza veoma značajne tranzicije i svaka od njih bi trebalo da se brižljivo usmerava.

Poslednja tranzicija kroz koju svi prolazimo je smrt. Pomisao na nju kod mnogih ljudi izaziva strah, ali kada je čovek zdrav i povezan sa svim oko sebe, smrt predstavlja samo još jedne vratnice kroz koje treba proći sa radošću.

POGLAVLJE VII

TRI ETAPE LEČENJA

Lečenje u tri etape predstavlja model rada sa onim ljudima koji žele da izbegnu svaki dodatni stres. Osoba koja se oseća veoma loše često ima mnoštvo različitih simptoma. Neki od terapeuta koji se bave alternativnom medicinom pokušavaju da tretiraju te simptome gomilama dodataka ishrani, lekovitim biljem i drugim pomoćnim sredstvima. Međutim, takav pristup samo dovodi do još većeg stresa i prestaje da se razlikuje od alopatskog lečenja. Nije važno *šta* koristimo za lečenje, već *kako* to koristimo.

Tri etape lečenja imaju za cilj da povrate integritet osobe na obrnut način od onoga kako ga je izgubila. To je proces pažljivog i blagog otvaranja energetskih puteva unutar tela tako da osoba može da se poveže sa svojom unutrašnjom mudrošću. Na taj način se ona osnažuje i može da počne da osluškuje kako se oseća, a ovo je izuzetno važno zato što se svi odgovori koji su nam potrebni nalaze unutar nas samih. Svi vi znate kako da se izlečite. Ako mislite da ne znate, do toga je došlo isključivo zato što je poruka koju dobijate zamagljena zbog prevelike toksičnost. Dozvolite telu da se oslobodi svega onoga što mu više nije potrebno i proces ozdravljenja će otpočeti.

I sami vidite da ovo predstavlja potpuno suprotan pristup od onog koji su usvojili lekari zvanične medicine i mnogi iscelitelji koji se bave različitim metodama alternativne medicine, koji leče simptome i prepisuju lekove na alopatski način. Ako kod mene dođe neko ko ima parazite, neću mu prepisati sredstvo za njihovo ubijanje. I paraziti su deo ovog neverovatnog univerzuma i imaju isto toliko prava da žive kao i sva druga bića. Zar njihovo ubijanje nije protivno zakonima prirode? Tri etape lečenja su tako osmišljene da izmene uslove koji vladaju unutar epruvete i stvore nove uslove koji više neće odgovarati parazitima. Onda će oni da napuste telo takvog domaćina i počnu da traže neki bolji dom za sebe. Ovakvo postupanje predstavlja saradnja sa prirodom umesto toga da se pokušava da se nadmaše njeni savršeni modeli i ritmovi. Moramo da upamtimo da je obaveza svakog od nas da povrati stanje ravnoteže i harmonije unutar svog tela, a ne da krivi spoljašnje faktore ili patogene klice za probleme koje ima.

Unutar ove tri etape utkana je namera da se osoba otvori svim prirodnim ritmovima. Naše telo je podešeno da odgovara na te prirodne ritmove da bi bilo u harmoniji sa životom. Naše ćelije plešu sa Suncem i Mesecom i prolaze kroz dvadesetčetvoročasovne cikluse metabolisanja i čišćenja, naši organi plešu u saglasju sa danom koji se odvija i različite energije i svetlost protiču kroz svakog od nas, opadaju i rastu tokom različitih godišnjih doba. Određeni datumi u godini, kao što su ravnodnevice, obezbeđuju nam dodatne količine energije da očistimo telo, ali mi moramo da budemo u stanju da iskoristimo te prilike.

Kada ovako pažljivo otvorimo osobu i podsetimo je ko je ona zapravo, počinjemo da opažamo kako se njen potencijal neverovatno povećava. Tamo gde je nekada bila data dijagnoza neke neizlečive bolesti, sada postoji vizija puta natrag

prema zdravlju. Tamo gde je nekada život bio dosadan i neispunjen, javlja se ogromna strast za otkrivanjem kako divan i zanimljiv on može da bude. Najuzbudljivije putovanje na koje ćete ikada krenuti je ono na kojem ćete otkriti ko ste vi zapravo i koliko neverovatnih stvari možete da postignete.

Ako želimo da se oslobodimo toksina moramo najpre da blago potpomognemo putevima za eliminaciju koji postoje unutar tela. U narednom poglavlju će biti govora o nekim jednostavnim, ali neverovatno efikasnim tehnikama koje možete da upotrebite da bi ste olakšali taj proces. Ako želimo da izlečenje bude proces sve većeg otvaranja bez stresa, veoma je važno da uskladimo procese pokretanja i izvlačenja toksina unutar tela tako da brzina oslobađanja toksina iz ćelija odgovara brzini njihove eliminacije iz tela. Ono što nikako ne želimo da se dogodi je to da izvučemo toksine iz jednog mesta u telu i onda ih gurnemo u neki drugi deo. Time se možda na prvi pogled oslobađamo nekih simptoma, ali, zapravo, stvaramo neku novu bolest. Svako od nas mora da bude oprezan i svestan šta znači ovakvo pokretanje.

Istinsko isceljenje zahteva od nas da otvorimo blokirane puteve unutar tela obrnutim redosledom od onog kojim su se zatvarali. Počećemo time što ćemo mehaničkim putem da isključimo alarm za dehidrataciju da bismo otvorili ćelije, a zatim ćemo da se pobrinemo za centralni nervni sistem u kojem se sakuplja sav strah i da dovedemo endokrini sistem u stanje ravnoteže. Onda ćemo da obratimo pažnju na ravnotežu četiri elektrolita i njihov odnos prema sveukupnom naelektrisanju. Kad je to naelektrisanje ispravno onda je i nivo hidratacije ispravan. Kad je nivo hidratacije onakav kakav treba da bude onda možemo da u potpunosti koristimo svetlost i da budemo u tesnoj vezi sa svim prirodnim ritmovima.

PRVA ETAPA

Uzimanje slučaja

Prva etapa je uzimanje slučaja. Osoba koja se leči je u sopstvenom svetu i priča svoju priču hronološkim redom. Ja hvatam beleške o tome kako su prve epizode bolesti lečene u prošlosti i, takođe, pratim zdravstveno stanje predaka bar do nivoa deda i baba. Postavljam pitanja o načinu ishrane, načinu života, lekovima i dodacima ishrani koje osoba trenutno uzima, kao i o svim ostalim aspektima koji su važni za njen slučaj.

Posle toga sledi najvažniji aspekt prve etape lečenja, a to je interpretacija dobijenih podataka. Pomažući osobi da shvati kako se kod nje proces razbolevanja manifestovao dajem joj mogućnost da se pokrene. Kada se slučaj pravilno rastumači, onda osoba iznenada sagledava povezanost svih svojih simptoma. Ovo je u potpunoj suprotnosti sa redukcionističkim pristupom koji posmatra svaki simptom odvojeno. Moj pristup pruža ljudima moćan uvid u neverovatan integritet njihovih tela i dovodi gotovo istog trenutka do smanjenja straha koji osećaju. Čim strah počne da se smanjuje, automatski se popravlja stanje hidratacije tela, a to se događa pre nego što osobi dam bilo kakav savet u pogledu toga šta bi trebalo da jede i pije ili koje dodatke ishrani bi mogla da koristi.

Istog trenutka kada se strah smanji počinje da raste lična snaga te osobe, a to povlači za sobom i promenu energije. Ova promena energije je jako važna zato što omogućava osobi da odmah posle završene konsultacije oseti olakšanje, vedrinu i entuzijazam u vezi sa svojim putovanjem natrag ka

zdravlju. Svrha interpretacije slučaja je da osnaži osobu i da na *energetskom nivou* isključi alarm za dehidrataciju.

Dakle, u prvoj etapi počinjemo da menjamo uslove koji vladaju unutar epruvete, uz potpunu svesnost koje su predispozicije sa kojima je osoba rođena, a koje smo saznali uzimajući njen slučaj. Zavisno od toga o kojim se predispozicijama radi, postaje nam jasno koliko je podrške potrebno da pružimo toj osobi u njenom procesu promene i samoosnaženja.

Hrana i napici

Sledeće na šta obraćamo pažnju su hrana i napici zato što njima možemo da *mehaničkim putem* isključimo alarm za dehidrataciju. Potrebno je izvesno vreme da bi se iz osnova promenila biohemija tela i to je zadatak druge i treće etape lečenja. Međutim, uz pravilu ishranu i unos odgovarajućih napitaka, kao i pomoću tehnika koje primenjujemo možemo da dovedemo do promene toga kako se neka osoba oseća.

Svaka namirnica sadrži u sebi odgovarajuću vibraciju i shodno tome, svaka predstavlja različit vibracioni izazov za naše telo. Ova vibracija može da se promeni u zavisnosti od toga kako je ta namirnica uzgajana, požnjevena ili obrana i pripremljena za jelo. Očigledno je da postoji velika razlika u kvalitetu pilećeg mesa ako se poredi živina koja je uzgajana prirodno pomoću organski proizvedene hrane sa onom koja je hranjena veštački i uzgajana na velikoj farmi, a isto važi za sve namirnice. To što proizvođači „doteruju" svoja ulja, meso i povrće tako da deluju primamljivo u velikim supermarketima, ne znači da su te namirnice dobre za ishranu. Kada se namirnicama doda veliki broj hemikalija kao što su pesticidi, fungicidi i konzervansi, time im se dodaje mnoštvo neprirod-

nih vibracija, a sve vibracije koje se u telo unesu ishranom ono mora da rastumači.

Isto tako, tečnost je neophodna da bi se telo stalno rehidriralo, ali to moraju da budu odgovarajući napici zato što telo ne hidriraju sve vrste napitaka koje uzimamo. Svi napici koji sadrže kofein, uključujući i crni čaj i kafu, isto kao i alkoholna pića, gazirana pića i ona koja sadrže boje i aspartam (veštački zaslađivač) imaju diuretičko dejstvo i samim tim samo povećavaju nivo dehidratacije. Zato je potrebno da se oni postepeno eliminišu iz upotrebe i zamene običnom vodom. Kada se ova promena u potpunosti izvrši, preporučujem da se dnevno unosi između dva i dva i po litra vode temperature tela, ali nikada više od litra u roku od sat vremena.

Šećer dovodi do gubitka magnezijuma i takođe smanjuje nivo hidratacije, pa je potrebno i njega eliminisati iz ishrane.

Sledeće na šta obraćam pažnju su ugljeni hidrati, naročito žitarice. Kod žitarica postoji hijerarhija u pogledu svarljivosti, što znači da su neke bolje svarljive od drugih. Najteže se vari pšenica, zatim slede raž, ovas, pa ječam. Ove četiri žitarice koje sadrže gluten stvaraju kiselinu i mogu predstavljati veliki izazov za sve one kod kojih već postoji povećana kiselost i dehidratacija. Na najnižoj lestvici ove skale su integralni pirinač kratkog zrna i proso i obe se smatraju žitaricama koje ne sadrže gluten. U zavisnosti od slučaja, možda će biti potrebno da se iz ishrane eliminiše pšenica, ili sve žitarice koje sadrže gluten, ili čak, u početku, i sve žitarice. Po kineskoj tradicionalnoj medicini, integralni pirinač kratkog zrna je „hrana za debelo crevo" i on zaista i predstavlja idealnu hranu koja pomaže da se telu povrati potreban nivo hidratacije, naravno pod uslovom da osoba može da ga vari.

Na samom početku svog rada sa ljudima veoma često mi se dešavalo da je bilo potrebno da im kažem da iz ishrane

eliminišu pšenicu. Kasnije je sve češće postajalo neophodno da se eliminišu sve žitarice koje sadrže gluten, a danas se sve češće susrećem sa pojavom da mnogi ljudi u početku ne mogu da podnesu nijednu vrstu žitarica. U takvim slučajevima, kinoa koja je zapravo više semenka nego žitarica predstavlja izuzetno korisnu zamenu.

Sledeće vrste namirnica koje razmatram su povrće i sokovi. Povrće bi trebalo da čini bar 50% svakog od naša dva obroka u toku dana, a najbolje je jesti sezonsko povrće, odnosno ono kojeg ima u određeno doba godine. Ovo znači ne samo obraćati pažnju na to koje povrće raste u to određeno doba godine već i odlučiti da li bi trebalo da se pretežno koristi kuvano ili sirovo. Ako kod nekoga postoji poremećaj nivoa šećera u krvi, često je neophodno da jede pretežno lisnato povrće, a ne korenasto koje sadrži više šećera, sve dok se nivo šećera u krvi ne stabilizuje.

Sokovi mogu da budu veoma korisni zato što pomažu proces čišćenja organizma, ali potrebno je biti oprezan kod upotrebe voćnih sokova jer oni mogu da izazovu prejako čišćenje, a i da sadrže previše šećera, što može da stvara probleme.

I voće je najbolje jesti sezonski. To znači da u umerenom klimatskom pojasu sveže voće treba jesti tokom leta, a zimi koristiti suvo voće.

Sledeće na šta obraćam pažnju su proteini. Proteini mogu da izazivaju kiselost, ali su dobri za stabilizaciju nivoa šećera u krvi i zbog toga ih često treba uzimati u okviru obroka, pogotovu ako je nivo šećera u krvi nestabilan. Kada govorimo o mesu, sve vrste crvenog mesa stvaraju kiselost i zato je potrebno da se izbegavaju i da se koriste bela mesa, kao što je, recimo, pileće. Riba i jaja predstavljaju odličan izvor proteina životinjskog porekla, a što se tiče proteina biljnog porekla, dobar izvor predstavljaju mahunarke, koštunjavi

plodovi, semenke i pčelinji polen. Kada jedete meso ili ribu, možete da izbalansirate njihovo svojstvo da stvaraju kiselinu tako što ćete uz njih jesti dosta zelenog lisnatog povrća jer ono ima alkalna svojstva. Jaja mogu da prave probleme ako ih koriste ljudi oboleli od astme, ali za većinu ostalih ona predstavljaju izvrstan izvor proteina i mogu da se jedu i svakodnevno.

Neki ljudi imaju problema sa varenjem mahunarki, ali će uveliko smanjiti te probleme ako mahunarke ostave potopljene u vodi tokom noći ili čak ako ih ostave da počnu da klijaju. Koštunjavi plodovi, semenke i mahunarke su, zapravo, povrće u fazi mirovanja i zato je najbolje da se uvek natope pre upotrebe jer ih to čini svarljivijim. Natopljeni koštunjavi plodovi i semenke su izvrsni kada se od njih napravi mleko ili maslac. Semenke koje su tek počele da klijaju mogu da se koriste kao izvor proteina, ali, kada se klica u potpunosti formira, onda one od proteina postaju povrće. Takođe, uvek je potrebno imati na umu da mahunarke da bi se smatrale potpunim proteinima moraju da se kombinuju sa nekom vrstom žitarica ili sa semenkama susama. Potpuni protein je onaj kod kojeg je pun spektar amino-kiselina prisutan istovremeno u stomaku.

Sledeća kategorija namirnica su mlečni proizvodi. Većina mlečnih proizvoda na Zapadu prolazi kroz proces pasterizacije, a mnogi i proces homogenizacije. Oba ova procesa menjaju prirodni proizvod tako da on gubi svoja prirodna svojstva i hranljivu vrednost. Pored toga, posle druge godine života mi gubimo one enzime koji su potrebni da bi se razložilo i iskoristilo mleko, što je i normalno jer je to obično vreme kada se prekida sa sisanjem.

Bakterije koje su prisutne u jogurtu delimično ga svaruju i zato on predstavlja mnogo manji izazov za naš organizam.

Ako se spravlja od nekog mleka koje se manje podvrgava procesu prerade, kao što je to slučaj sa kozjim mlekom, onda je još bolji za korišćenje.

Sirevi mogu da predstavljaju veliki izazov za naš organizam zato što su gotovi svi pasterizovani i dodaje im se so da bi se stvrdnuli. Svako ko je dehidrirao ima velike probleme kada jede hranu bogatu natrijumom.

Uopšteno gledano, mlečni proizvodi sa izuzetkom jogurta, putera i gia predstavljaju suviše veliki izazov za telo i za varenje i najbolje bi bilo da se zamene mlekom koje se dobija iz semenki i koštunjavih plodova. Osim toga, mlečni proizvodi imaju tendenciju da remete ravnotežu elektrolita (natrijuma, kalcijuma, magnezijuma i kalijuma) i da stvaraju mukus, što znači da imaju tendenciju da dovode do zgušnjavanja limfe i samim tim remete njen slobodan protok.

Od svih osnovnih grupa namirnica verovatno su najmanje istražene i shvaćene masti i ulja, naročito kada se radi o njihovoj upotrebi prilikom kuvanja. Nasuprot opšteprihvaćenom uverenju, smatram da ne bi trebalo da u kuvanju koristimo mononezasićene i polinezasićene masnoće kao što je, na primer, maslinovo ulje i biljna ulja zato što kod njih dolazi do ozbiljnih oštećenja kada se izlažu visokim temperaturama. Za naše zdravlje je od izuzetne važnosti da ne jedemo tako oštećene masti, kao i transmasti i hidrogenizovane masti zato što one dovode do velikog smanjenja poroznosti ćelijskih membrana. Ako se to dogodi onda se prekidaju svi prirodni ritmovi i pravilan rad našeg telesnog tkiva. Hladno ceđeno devičansko maslinovo ulje i ostala hladno ceđena biljna ulja mogu da se dodaju tek pošto se završi proces kuvanja. Najbezbednije za upotrebu prilikom kuvanja hrane su zasićene masti zato što su hemijski veoma stabilne čak i kada se izlažu visokim temperaturama. Stoga, za kuvanje je najbolje koristiti puter, gi i kokosovo ulje.

Primeri načina ishrane u prvoj etapi

Svaka osoba je jedinstvena i zbog toga se saveti u vezi ishrane razlikuju od osobe do osobe, ali postoje neka opšta uputstva koja možemo da primenimo kod lečenja različitih nivoa toksičnosti i bolesti. Kad osmišljavamo način ishrane moramo da vodimo računa da je potrebno da se upotrebljavaju namirnice koje će prouzrokovati najmanje teškoća telu, a to znači da treba da koristimo hranu u njenom prirodnom stanju i da izbegavamo sve vrste veštačkih aditiva, boja i konzervansa. Ako se budemo pridržavali ovog saveta, možemo da budemo sigurni da će naše telo prepoznati hranu koja je uneta u njega i biti u stanju da je preradi uz najmanji mogući napor i tako će stvoriti dodatnu energiju koju zatim može da usmeri na izlečenje. Šećer, aspartam i ostali veštački zaslađivači moraju takođe da se izbegavaju, kao i kuhinjska so.

U preporukama za ishranu koje slede obratićemo pažnju na svaku od kategorija namirnica o kojima je prethodno bilo govora.

U svim preporukama koje slede najpre mora da se povede računa o napicima, a to znači da moramo da izbegavamo pića koja sadrže kofein i da ih zamenimo biljnim (ne voćnim) čajevima ili kafom od žitarica, kao i da izbegavamo alkoholna i slatka gazirana pića i da svakodnevno unosimo u organizam između dva i dva i po litra obične vode temperature tela.

Smernice za ishranu za održavanje zdravlja

Sveže povrće	U toku dana pojedite dva obroka koja se sastoje od po 50% svežeg povrća. Neko povrće mora da se kuva, ali neko može da se jede sirovo (što zavisi od sezone). Popijte svakog dana četvrt litra sveže ceđenog soka od povrća i to najkasnije 20 minuta posle pripreme.
Voće	Pojedite svakog dana po 2 komada voća. Možete da jedete voće po svom izboru, ali se trudite da bude sezonsko.
Proteini (vegetarijanci i vegani će morati da zamene proteine životinjskog porekla onima biljnog porekla)	Jedite belo meso (dva puta nedeljno), ribu (dva puta nedeljno, jednom neka bude masna riba), crveno meso (jednom nedeljno), jaja (tri puta nedeljno), a dva dana u nedelji izbegavajte sve proteine životinjskog porekla (koristite proteine biljnog porekla, recimo, mahunarke).
Masti	Za kuvanje koristite gi, puter i ulje od kokosa. Sva ostala ulja treba da se dodaju tek posle kuvanja. Izbegavajte hidrogenizovana ulja i transmasne kiseline. Idealna za preliv su maslinovo ulje, ulje od oraha, ulje od bundevinih semenki i arganovo ulje.
Ugljeni hidrati	Krompir bi trebalo jesti samo jednom nedeljno (pripada porodici *belladonna*). Sladak krompir, manioka, kinoa, kukuruz i heljda su dobri izvori ugljenih hidrata.
Žitarice	Trebalo bi koristiti nerafinisane žitarice. Pokušajte da zamenite pšenicu kad god možete drugim žitaricama i jedite, recimo, ražani hleb umesto onog od pšeničnog brašna. Integralni pirinač kratkog zrna je idealan za očuvanje zdravlja.

Smernice za ishranu koja će povećati alkalnost organizma

Sveže povrće	U toku dana pojedite dva obroka koja sadrže po 70% svežeg povrća. Neko povrće treba da se skuva, a neko treba da se jede sirovo (što zavisi od sezone). Popijte svakog dana četvrt litre sveže ceđenog soka od povrća i to najkasnije 20 minuta posle pripreme.
Voće	Pojedite svakog dana po 2 komada voća. Možete jesti voće po svom izboru, ali se trudite da bude sezonsko. Ne jedite citrusno voće.
Proteini (vegetarijanci i vegani će morati da zamene proteine životinjskog porekla onima biljnog porekla)	Jedite ribu (tri puta nedeljno, a od toga jednom masnu ribu), ostala četiri dana izbegavajte sve proteine životinjskog porekla i koristite one biljnog porekla, recimo mahunarke.
Mlečni proizvodi (ako niste alergični na njih)	Pokušajte da ih jedete što je manje moguće i uvek se trudite da koristite nehomogenizovane i organske proizvode. Jogurt od kozjeg mleka je prihvatljiv za upotrebu.
Masti	Za kuvanje koristite gi, puter i ulje od kokosa. Sva ostala ulja treba da se dodaju tek posle kuvanja. Izbegavajte hidrogenizovana ulja i transmasne kiseline. Idealna za preliv su maslinovo ulje, ulje od oraha, ulje od bundevinih semenki i arganovo ulje.
Ugljeni hidrati	Koristite slatki krompir i kinou.
Žitarice	Jedite integralni pirinač kratkog zrna (dva puta dnevno).

Smernice za ishranu za stabilizaciju nivoa šećera u krvi

Sveže povrće	U toku dana pojedite dva obroka koja sadrže po 50% svežeg povrća. Neko povrće treba da se skuva, a neko treba da se jede sirovo (što zavisi od sezone). Izbegavajte da jedete previše korenastog povrća jer ono sadrži šećer. Popijte svakog dana četvrt litra sveže ceđenog soka od povrća najkasnije 20 minuta posle pripreme. Izbegavajte korišćenje korenastog povrća jer sadrži šećer.
Voće	Izbegavajte ga u potpunosti.
Proteini (vegetarijanci i vegani će morati da zamene proteine životinjskog porekla onima biljnog porekla)	Jedite proteine životinjskog porekla za doručak, a možete i u drugom obroku tokom dana. Koristite proteine biljnog porekla za treći obrok. Pokušajte da jedete sat vremena pre odlaska na spavanje.
Mlečni proizvodi (ako niste alergični na njih)	Pokušajte da ih jedete što je manje moguće i uvek se trudite da izaberete nehomogenizovane i organske proizvode. Jogurt od kozjeg mleka je prihvatljiv za upotrebu.
Masti	Za kuvanje koristite gi, puter i ulje od kokosa. Sva ostala ulja treba da se dodaju tek posle kuvanja. Izbegavajte hidrogenizovana ulja i transmasne kiseline. Idealna za preliv su maslinovo ulje, ulje od oraha, ulje od bundevinih semenki, i arganovo ulje.
Ugljeni hidrati	Koristite kinou.
Žitarice	Koristite integralni pirinač kratkog zrna.

Smernice za ishranu bez glutena

Sveže povrće	U toku dana pojedite dva obroka koja sadrže po 50% svežeg povrća. Neko povrće treba da se skuva, a neko treba da se jede sirovo (što zavisi od sezone). Popijte svakog dana četvrt litra sveže ceđenog soka od povrća i to najkasnije 20 minuta posle pripreme.
Voće	Pojedite svakog dana po 2 komada voća. Možete jesti voće po svom izboru, ali se trudite da bude sezonsko.
Proteini (vegetarijanci i vegani će morati da zamene proteine životinjskog porekla onima biljnog porekla)	Jedite belo meso (dva puta nedeljno), ribu (dva puta nedeljno, a jednom neka bude masna riba), crveno meso (jednom nedeljno), jaja (tri puta nedeljno), a dva dana u nedelji izbegavajte sve proteine životinjskog porekla (koristite proteine biljnog porekla, recimo mahunarke).
Mlečni proizvodi (ako niste alergični na njih)	Pokušajte da ih jedete što je manje možete i uvek se trudite da izaberete nehomogenizovane i organske proizvode. Jogurt od kozjeg mleka je prihvatljiv za upotrebu.
Masti	Za kuvanje koristite gi, puter i ulje od kokosa. Sva ostala ulja treba da se dodaju tek posle kuvanja. Izbegavajte hidrogenizovana ulja i transmasne kiseline. Idealna za preliv su maslinovo ulje, ulje od oraha, ulje od bundevinih semenki, i arganovo ulje.
Ugljeni hidrati	Krompir treba jesti samo jednom nedeljno (zato što pripada porodici *belladonna*). Dobri izvori ugljenih hidrata su: sladak krompir, manioka, kinoa, kukuruz i heljda.
Žitarice	Trebalo bi da koristite samo integralni pirinač kratkog zrna i proso.

Smernice za ishranu kojom se prekida zavisnost od hrane

Sveže povrće	Jedite tri obroka dnevno koja se sastoje od po 60% svežeg povrća. Neko povrće treba da se skuva, a neko može da se koristi sirovo (zavisno od sezone). Izbegavajte da jedete previše korenastog povrća jer ono sadrži šećer. Popijte svakog dana četvrt litra sveže ceđenog soka od povrća najkasnije 20 minuta posle pripreme.
Voće	Izbegavajte ga u potpunosti.
Proteini (vegetarijanci i vegani će morati da zamene proteine životinjskog porekla onima biljnog porekla)	Koristite proteine životinjskog porekla u dva obroka dnevno, a za treći obrok uzmite neki biljnog porekla (recimo, tofu). U početku će možda sva tri dnevna obroka morati da se sastoje od proteina životinjskog porekla da bi se stabilizovao nivo šećera u krvi.
Mlečni proizvodi (ako niste alergični na njih)	Pokušajte da ih jedete što je manje moguće i uvek se trudite da koristite nehomogenizovane i organske proizvode. Jogurt od kozjeg mleka je prihvatljiv za upotrebu.
Masti	Za kuvanje koristite gi, puter i ulje od kokosa. Sva ostala ulja treba da se dodaju tek posle kuvanja. Izbegavajte hidrogenizovana ulja i transmasne kiseline. Idealna za preliv su maslinovo ulje, ulje od oraha, ulje od bundevinih semenki i arganovo ulje.
Ugljeni hidrati	Izbegavajte sve ugljene hidrate mada bi kinoa mogla da bude prihvatljiva.
Žitarice	Izbegavajte sve vrste žitarica.

Kombinovanje različitih vrsta namirnica

Kombinovanje različitih vrsta namirnica je veoma efikasan način da se smanji pritisak na oslabljeni sistem organa za varenje. Ono je pogotovu korisno u slučajevima kada se javlja nadimanje ili u borbi protiv kiselosti organizma. Kombinovanje namirnica zasniva se na činjenici da proteini i ugljeni hidrati imaju različite pH zahteve unutar stomaka. Kada razdvojimo ove dve grupe namirnica, telo dobija manje pomešanih poruka sa kojima mora da se izbori i tako se pritisak koji trpi naš sistem za varenje smanjuje.

Osnovna pravila za kombinovanje namirnica glase:

- **Nikada ne kombinujte u istom obroku proteine životinjskog porekla sa ugljenim hidratima.**
- **Povrće može da se unosi ili sa proteinima životinjskog porekla ili sa ugljenim hidratima.**
- **Voće (osim banana i slatkih krušaka) može da se uzima uz proteine životinjskog porekla.**
- **Banane i slatke kruške mogu da se kombinuju sa ugljenim hidratima.**
- **Jogurt može da se unosi ili sa proteinima životinjskog porekla ili sa ugljenim hidratima.**
- **Pirinač i mahunarke (proteini biljnog porekla) mogu da se kombinuju.**

Tipičan obrok u kome su namirnice pravilno kombinovane izgleda ovako:

- *Doručak:* Ugljeni hidrati (na primer tost) i banana
- *Ručak:* Proteini životinjskog porekla (na primer riba) i povrće i voće (osim banana i slatkih krušaka).
- *Večera:* Ugljeni hidrati (na primer pirinač) i povrće.

Ostala korisna uputstva

Ako želite da povećate nivo energije za izlečenje, onda je veoma korisno da uzimate obroke koji se sastoje od samo jedne vrste namirnica. Obrok od jedne vrste namirnica sadrži, kao što samo ime kaže, samo jedan sastojak tako da stomak mora da uloži minimum napora da bi ga svario. Supa od samo jedne vrste povrća ili činija integralnog pirinča kratkog zrna predstavljaju odlične primere takvog obroka. Uzimanje ovakvog obroka za večeru izuzetno je korisno za sve one koji imaju probleme sa varenjem tokom noći.

U prvoj etapi lečenja primenjuju se i tehnike koje su veoma moćno oruđe za sve one koji žele da pomognu svom telu u procesu izlečenja. Ove tehnike će biti detaljno objašnjene u narednom poglavlju.

Dakle, da ponovimo: u prvoj etapi lečenja najpre shvatamo svoju priču, a onda eliminišemo stres i isključujemo alarm za dehidrataciju.

DRUGA ETAPA

U drugoj etapi lečenja obraćamo pažnju na centralni nervni sistem i na endokrini sistem i tražimo načine da ih podržimo. Ono što, zapravo, radimo tokom ove etape lečenja je to da počinjemo da menjamo biohemiju našeg tela.

Smirivanje debelog creva

Najvažnije što moramo da uradimo je da debelom crevu prenesemo poruku da je hidrirano i u tom cilju počinjemo sa upotrebom čaja od semenki lana.

Da biste spremili čaj od semenki lana stavite dve supene

kašike semenki u posudu i dodajte litar obične vode. Zatim vodu zagrejte do ključanja, isključite šporet, poklopite posudu i ostavite je da stoji van vatre dvanaest sati ili tokom noći. Posle toga stavite tako dobijenu gustu tečnost da lagano ključa sat vremena, a zatim je procedite i pripremite čaj tako što ćete pomešati jedan deo guste tečnosti sa vrelom vodom. Ovaj čaj predstavlja idealno sredstvo da se debelom crevu uputi poruka da je hidrirano.

Pripremljeni čaj možete da pijete tokom dana, a ostatak guste tečnosti stavite u frižider i koristite ga za pripremu čaja naredna dva dana.

Ako ste se odlučili za ishranu siromašnu žitaricama veoma je korisno da čaj od semenki lana popijete pola sata pre obroka jer ćete tako najbolje poslati poruku debelom crevu. Ovo je izuzetno korisno i u slučaju ishrane protiv prekomernog unošenja hrane i kod ishrane za stabilizaciju nivoa šećera u krvi.

Osnovne masne kiseline

Pošto smo razuverili debelo crevo da je dehidriralo, možemo da se pozabavimo osnovnim masnim kiselinama. Riblja ulja sa visokim nivoima EPA I DHA mogu u početku da budu veoma korisna jer je zaista mnogo ljudi izgubilo sposobnost da razloži ulje. Setite se da su riblja ulja zapravo razložene omega 3 masne kiseline.

Čim se stanje osobe koja se leči popravi možemo da pređemo na laneno ulje, koje je pretežno matična (nerazložena) omega 3 masna kiselina. U lanenom ulju odnos omega 3 prema omega 6 je 4 : 1, a neki ljudi koriste ulje od konoplje kao glavni izvor osnovnih masnih kiselina zato što je kod njega odnos omega 3 prema omega 6 1 : 3. Za nas je mnogo korisnije da unosimo više omega 3 masnih kiselina nego omega 6.

Sva ulja koja sadrže osnovne masne kiseline moraju da se uzimaju sa nekim oblikom proteina zato što su našem telu da bi moglo da iskoristi ova ulja na pravi način neophodne veze sumpora koje se nalaze u amino-kiselinama proteina. Polen i napitak *Liquid aminos* sadrže ove veze sumpora koje su nam potrebne. Ako u ishrani možete da koristite jogurt onda je odličan način da uzimate ulje tako što ćete ga pomešati sa jogurtom i dodati malo lecitina i polena. Ulja se mogu konzumirati i sa jelima koja sadrže neki oblik proteina životinjskog porekla. Uz ulja i proteine uzima se lecitin u granulama. Lecitin je emulgator, što znači da pomaže proces mešanja ulja sa vodom unutar tela. Bogat je fosfolipidima i sadrži značajne količine omega 6 masnih kiselina (25%).

Nekim ljudima smeta uzimanje ulja i lecitina i dešava se da osete mučninu i pad energije. U slučaju da se ovo desi postoje zamene koje su takođe efikasne, ali nije moguće u okviru ove knjige dati detaljnija uputstva o njima jer je svaka osoba jedinstvena i zato tretman mora da bude prilagođen svakoj pojedinačno.

Endokrini sistem

Posle esencijalnih masnih kiselina obraćamo pažnju na endokrini sistem. Telo mora da bude sposobno da proizvede 30 različitih prostaglandina (hormona tkiva), a da bi to postiglo potrebna mu je odgovarajuća količina omega 3 (naročito EPA), omega 6, magnezijum, cink, i vitamini B_3, B_6, C i E. Tek u ovoj fazi, kada se nivo hidratacije povećao do nivoa kada osoba više ne oseća strah, eventualno predlažem upotrebu nekog dodatka ishrani. Uvek insistiram na upotrebi visokokvalitetnih multivitanimskih preparata sa dodatkom minerala. Ponekad je korisno proveriti rad tiroide i nadbubrežnih žlezdi i pomoći im odgovarajućim suplementima ili lekovitim biljkama, ali i to mora da se radi zavisno od svakog slučaja ponaosob.

TREĆA ETAPA

Elektroliti i minerali u tragovima

Posle svega urađenog ponovo posmatramo četiri elektrolita: natrijum, kalijum, kalcijum i magnezijum.

Najvažnije je proveriti magnezijum jer njega nema u dovoljnim količinama u većini zemljišta, pa samim tim i biljaka, čak i onih koje se uzgajaju organski, i najčešće je potrebno da ga uzimamo kao dodatak ishrani. Što se tiče različitih dodataka magnezijuma, primetila sam da onaj u obliku citrata ima najbolji efekat, verovatno zato što samo telo proizvodi dosta citrata i ne smeta mu ako se još malo doda. Ja koristim između 100 i 400 mg magnezijuma. Inače, magnezijumu je neophodan vitamin B_6 da bi delovao, ali smo se pitanjem vitamina pozabavili u drugoj etapi lečenja kada je naša pažnja bila usmerena na endokrini sistem. Treba naglasiti da bi sve dodatke ishrani trebalo uzimati šest dana, a onda telu dati jedan dan da se odmori od njih..

Nivo kalijuma retko predstavlja problem, ali samo pod uslovom da je ishrana bogata povrćem.

Krajnje je neobično da je telu potrebno dodavati kalcijum zato što je on obilato zastupljen u svakodnevnoj ishrani. Ono sa čim se izuzetno često susrećem je da tamo gde se na prvi pogled čini da postoji nedostatak kalcijuma, on se, zapravo, samo nalazi na pogrešnom mestu i sam se vraća na svoje ispravno mesto čim telo ponovo postane hidrirano i kada mu se obezbede dovoljne količine magnezijuma.

Slično kalijumu, i natrijuma ima u dovoljnim količinama u povrću.

Na samom kraju treće etape lečenja treba obratiti pažnju i na minerale koji se u organizmu nalaze u tragovima.

Proces koji se odvija u tri etape omogućava da se lečenje odvija lagano i neprekidno. U toku tog procesa polako povećavamo hidrataciju i postepeno menjamo pH vrednost, telesnu temperaturu i iskorišćavanje svetlosti i ono što otkrivamo je da razni paraziti i prekomerne količine kandide napuštaju telo onda kada se uslovi u epruveti na ovaj način promene.

Najvažniji delovi ovog procesa su prva etapa i prvi deo druge etape, kada rešavamo pitanja unosa tečnosti, načina ishrane i korišćenja ulja zato što, čim se poveća nivo hidratacije i osoba postane sposobnija da zadrži svetlost oko ćelijskih membrana, ona postaje povezanija sa svojom unutrašnjom mudrošću. Kroz ovo ponovno povezivanje, ona počinje da privlači rešenja koja su joj potrebna da bi u potpunosti sprovela proces izlečenja.

Podsećam vas da telo nikada ne radi protiv nas i da je strah jedino što nas sprečava da radimo ono što osećamo da želimo da radimo. Kada smo u potpunosti hidrirani svi strahovi nestaju, a sloboda prestaje da bude samo mogućnost i postaje izvesnost. Sloboda nije samo oslobađanje od bolesti, već sloboda da se sanja i da se onda ti snovi ispune.

POGLAVLJE IX

ČAROLIJA TEHNIKA

U ovom poglavlju želim da vas upoznam sa nizom jednostavnih, ali veoma delotvornih tehnika. One za mene predstavljaju najvažniji deo prakse i ja sam tokom godina rada otkrila da su neverovatno efikasne.

Ako tražimo od tela da postane zdravo, to od njega zahteva znatne količine energije koja je potrebna za pokretanje neophodnog procesa čišćenja, vraćanja u ravnotežu i potpunog pročišćavanja. Normalno je da samo telo stvara tu energiju, ali, ako je neko bolestan ili previše umoran, njegova sposobnost da obezbedi tu dodatnu energiju je često umanjena. U takvim slučajevima su se ove tehnike pokazale izvanredno efikasnim.

Tehnikama obično želimo da izazovemo pokretanje u oblastima u kojima je došlo do zastoja ili da zagrejemo delove koji su hladniji, ili, jednostavno, samo želimo da unesemo više energije u neke delove tela u kojima je ona veoma niska. Pažljivim odabirom i holističkim pristupom možemo da koristimo tehnike da bismo njima obezbedili neophodnu energiju za započinjanje procesa pokretanja nakupljenih toksina. Ono što je možda još važnije jeste da ove tehnike mogu da se koriste da bi se osiguralo da će se jednom započet proces pokretanja nakupljenih toksina nastaviti u kontinuitetu i da se neće prekidati sve dok se oni ne izbace iz tela.

Tehnike se međusobno umnogome razlikuju zato što je svaka usmerena na neki određeni deo tela ili ima za cilj da podrži neki određeni proces. Ipak, sve one imaju isti krajnji cilj: da pomognu telu da uspostavi ravnotežu na onim mestima na kojima je ona narušena. One nam omogućavaju da pristupimo bilo kom delu tela da je to potrebno i da mu pružimo pomoć.

Kod primene tehnika je veoma važno da dobro shvatimo šta je ono što tražimo od svog tela. Najlakše je u naletu entuzijazma uvesti brojne promene bez razmišljanja o posledicama koje one mogu da imaju na telo. Kada telo nije zdravo, ono ne funkcioniše na svom optimalnom nivou i zbog toga svi njegovi sistemi rade sa umanjenim kapacitetima. Nije mudro pokrenuti ogromne količine nagomilanih toksina ili neki dugogodišnji zastoj u telu i očekivati da se oslabljeni i narušeni sistemi sami izbore sa tolikim poslom. Ako želite da povratite zdravlje, od vas se zahteva strpljenje. Kad menjate način ishrane i života, morate da se trudite da pri tom dođe do oslobađanja količine toksina sa kojom telo može da se izbori. Takođe je važno da obezbedite da ti toksini prođu kroz sve nivoe detoksikacije tela i da se na kraju izbace napolje. Sve ovo može da se učini uz pomoć ovde datih tehnika. A kada jednom uspete da iz tela izbacite izvesnu količinu toksina i kada se ono bude nalazilo u nešto boljem stanju nego što je bilo, onda možete da ponovo procenite situaciju i da eventualno uvedete neki dalji tretman i kontrolisanu dodatnu eliminaciju toksina. Baš u ovom stadijumu osluškivanje tela postaje izuzetno važno zato što ono mora da se postepeno vraća u ravnotežu, a ne da se preoptereti naglo pokrenutim nakupljenim toksinima.

Ako ste ovo u potpunosti razumeli, hajde da sada ponovo razmotrimo proces detoksikacije i načine na koje možemo da ga podržimo.

Kako se telo oslobađa od toksina?

Telo ima utvrđeni proces detoksikacije i sve faze tog procesa moraju dobro da funkcionišu da bi se zdravlje najpre povratilo, a zatim održavalo.

Setite se da se toksini u zdravom telu automatski eliminišu na sledeći način:

1. **Toksini se iz ćelija izbacuju u limfni sistem (neki toksini napuštaju limfu i izbacuju se iz tela preko kože i pluća).**
2. **Limfa sa toksinima ulazi u krv (neki toksini napuštaju krv i izbacuju se iz tela preko kože i pluća).**
3. **Krv ulazi u jetru koja je prečišćava.**
4. **Jetra izlučuje žuč sa toksinima u debelo crevo.**
5. **Toksini se preko debelog creva izbacuju napolje.**

Šta se dešava ako se detoksikacija ne obavi kako treba?

U telu u kojem detoksikacija nije pravilno obavljena toksini mogu da se zaglave u bilo kojoj od navedenih faza. Tako, recimo, toksini koji su izbačeni iz ćelija mogu da zastanu u limfi. Ako se ovi toksini budu zadržali u limfi tokom nekog dužeg vremenskog perioda, telo će početi da pokazuje znake bolesti kao što su uvećane limfne žlezde ili bol u grlu. Ovi simptomi se pojavljuju onda kada telo pokušava da pokrene zgusnutu limfu. Ono, čak, može da izazove i povišenu temperaturu da bi je razredilo i pokrenulo. U ovom slučaju, možete da pomognete limfnom sistemu tako što ćete primeniti neku od tehnika. Ukoliko budete uspeli da pokrenete taj zastoj u limfi, onda će telo moći da završi proces detoksikacije i izbaciće toksine napolje.

Uzmimo drugi primer: kada je jetra preopterećena toksinima, oni će se zadržavati u krvi, a ako je debelo crevo „lenjo", ceo sistem detoksikacije će se zaustaviti. Da bi jetra uspela da bez problema izbaci toksine u žuč i u debelo crevo, neophodno je da se ono stalno prazni. Mislim da i sami uviđate koliko je za naše zdravlje važno da ovaj primarni put eliminacije toksina bude uvek otvoren i da nesmetano funkcioniše. Ali, ako se to ne dešava, u ovom poglavlju će biti navedene neke od tehnika kojima taj problem može da se reši.

U realnosti, u našem prvom primeru ne bi bilo moguće da stagnacija bude prisutna samo u limfnom sistemu. Da bi opisani simptomi mogli da se manifestuju, morao bi da se pojavi isti toliki zastoj i unutar jetre i u krvi.

Zbog svoje značajne uloge glavnog unutrašnjeg organa za eliminaciju, jetra je prvo mesto na kojem se zapaža zastoj i preopterećenje kada telo pokušava da se izleči i povrati ravnotežu. Kada u njoj dođe do problema sa prečišćavanjem krvi, onda nivo toksičnosti u krvi počinje da raste. Ako se ova situacija ne reši, krvotok će početi da se bori da prihvati i da pročisti limfu. Ona će postati gušća jer će i njen nivo toksičnosti početi da raste. Ako se ni tada ništa ne preduzme, ćelije će početi da imaju problem sa izbacivanjem toksina u limfu i to će dovesti do preopterećenosti i zastoja na ćelijskom nivou.

Na osnovu mog iskustva, bez obzira na to u kojoj fazi eliminacije da je došlo do zastoja, uvek je jetra ta kojoj je prvoj potrebna pomoć. Kad se jetri pomogne različitim tehnikama, poboljšava se njena efikasnost u procesu detoksikacije. A kada se rad jetre normalizuje, onda možete da se vratite na prvobitno mesto zastoja i da primenite odgovarajuće tehnike koje će da izazovu kretanje na tom mestu. Tada će jetri ponovo biti potrebna pomoć da bi se izborila sa dodatnim toksinima koji su pokrenuti.

Pravu veštinu korišćenja tehnika predstavlja održavanje ravnomerne brzine eliminacije u svim sistemima u kojima se ona odvija, počevši od ćelija, pa sve do izbacivanja toksina napolje iz tela. Ukoliko se u ovome uspe, proces detoksikacije i proces izlečenja odvijaće se bez problema i postepeno sve bolje, a sem toga, na ovaj način će se obezbediti da nijedan deo tela ne ostane bez podrške. Ipak, ovaj proces zahteva od vas da preuzmete potpunu odgovornost za sebe i za to kako se osećate. Lično smatram da istinska svrha tehnika i jeste da osposobe osobu da prihvati potpunu odgovornost za sopstveno lečenje i da joj obezbede oruđe kojim će povratiti svoje zdravlje. Stoga, pogledajmo sada koje su to tehnike.

Trljanje kože četkom

Koža je naš najveći organ za eliminaciju toksina i zbog toga je izuzetno važan organ na koji se deluje kad god potpomažemo prirodni proces ozdravljenja. Cilj trljanja kože četkom je da se ukloni prvi spoljašnji sloj kože, perut, u kojem se sakuplja izvesna količina kiselosti i toksina. Uklanjanjem tog sloja dobija se nova površina kroz koju toksini mogu da se izbacuju. Takođe, trljanje kože četkom pomaže pokretanje limfe u limfnom sistemu i tako sprečava njeno zgušnjavanje i stvaranje zastoja. Naime, kada telo obavlja proces čišćenja, često dolazi do zgušnjavanja limfe zato što, kad dođe do povećanog oslobađanja toksina, limfni sistem mora da radi pojačano da bi ih sproveo u krv, a on to čini bez pomoći ikakve pumpe (nasuprot krvotoku kojeg pokreće pumpa – srce).

Svakodnevno trljanje kože četkom je od velike koristi jer pomaže da se toksini i mukus pokrenu i izbace u spoljašnju sredinu. Zadržavanje toksina i mukusa unutar limfnog sistema može lako da dovede do stvaranja zastoja i neophodno je omogućiti im da se slobodno kreću.

Ako patite od konstipacije, najbolje je da ne praktikujete trljanje kože četkom zato što će ono da stvori još više materijala koji će morati da se izbaci putem debelog creva. U tom slučaju je potrebno da prvo pomognete debelom crevu nekim drugim tehnikama.

Za ovu tehniku vam je potrebna umereno oštra četka. Idealna je ona koja se koristi za pranje leđa jer omogućava da bez teškoća doprete do svih delova tela. U mnogim prodavnicama zdrave hrane ili putem Interneta mogu da se nabave četke koje su posebno namenjene za ovu svrhu. Ovu četku treba koristiti isključivo za trljanje kože i ne bi je trebalo kvasiti da ne bi izgubila svoju efikasnost.

Trljanje kože četkom uvek se radi na suvoj koži da bi se sloj peruti lakše odstranio. Najbolje je da to radite ujutru ili uveče. Pokreti prilikom trljanja moraju uvek da budu u smeru ka srcu zato što tu limfa ulazi u krvotok. Nemojte da trljate na mestima na kojima su varikozne vene, bolni osipi i otvorene rane.

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Počnite trljanje blagim, ali oštrim pokretima od vrha desnog stopala i idite nagore duž cele desne noge (spreda i pozadi). Pokreti četkom treba da se osete, ali ne i da budu bolni.***
2. ***Pređite na levo stopalo i trljajte kožu na isti način duž cele leve noge.***
3. ***Trljajte najpre prednji, a onda zadnji deo torza, odozdo nagore, prema srcu.***
4. ***Trljajte desnu ruku od šake, pa duž ruke i sve do ramena.***
5. ***Trljajte levu ruku od šake, pa duž ruke i sve do ramena.***
6. ***Trljajte kožu od vrata nadole prema srcu, najpre sa zadnje, pa onda sa prednje strane. Nemojte da trljate lice i glavu.***

Trljanje kože četkom može da ima efekat sličan vežbanju. Može da učini da se osećate osveženo i čilo zbog kretanja koje izaziva unutar tela. Može da odagna onaj osećaj umora koji neki ljudi imaju ujutru ili posle povratka s posla uveče. Ono pogotovu pomaže kod sindroma hroničnog umora kod kojeg se osoba ujutru budi osećajući se umornijom nego što je bila pre spavanja, što je izazvano zastojem do kojeg je došlo tokom noći. Ljudi koji boluju od sindroma hroničnog umora obično se osećaju previše loše da bi mogli da rade vežbe i za njih je trljanje kože četkom najbolje rešenje za pokretanje toksina.

Naizmenično tuširanje hladnom i toplom vodom

Ova tehnika pomaže da se ubrza kretanje krvi, a to podstiče i kretanje u limfnom sistemu. Limfa kruži kroz telo u neposrednoj blizini krvotoka i sve ono što ubrzava cirkulaciju pomaže i ubrzavanju kretanja limfe.

Naizmenično tuširanje hladnom i toplom vodom pojačava efekte trljanja kože četkom i najbolje bi bilo da najpre istrljate kožu četkom, a da se onda tuširate naizmenično toplom i hladnom vodom.

Kad se telo izloži toploti (recimo, vrućoj vodi), krv u velikim količinama pojuri ka površini (koži). Na taj način se telo oslobađa povišene temperature zato što mora da se pobrine da se u vitalnim organima održi ravnomerna temperatura. Kada krv krene ka površini, limfa ide za njom.

Kada se telo izloži hladnoći (recimo, hladnoj vodi), krv se u većoj meri kreće ka unutrašnjosti jer se time obezbeđuje da vitalni organi zadrže potrebnu toplotu i da temperatura ostane uravnotežena sve vreme. Kao i u prethodnom slučaju, kada krv krene ka unutrašnjim organima, limfa je sledi.

Ovo znači da jednostavnim zagrevanjem i hlađenjem tela možemo da povećamo kretanje unutar krvotoka, a samim tim i unutar limfnog sistema.

Naizmenično tuširanje toplom i hladnom vodom može da se obavlja u bilo koje doba dana, ali najkorisnije je to činiti odmah ujutru (posle trljanja kože četkom). Ovom tehnikom možete da pomognete telu da pokrene svaki zastoj do kojeg je moglo da dođe tokom noći. Trljanje kože četkom započinje proces pokretanja limfe, a naizmenično tuširanje toplom i hladnom vodom posle toga povećava taj efekat i obezbeđuje dodatnu energiju za ubrzavanje kretanja toksina.

Upozorenje: Veoma je važno da zapamtite da ovu tehniku nikada ne primenjujete tako da ona izazove stres ili šok u telu. *Neki ljudi ne mogu da podnesu velike temperaturne razlike, pogotovu trudnice i osobe koje pate od nekog srčanog oboljenja ili imaju povišeni krvni pritisak.* Podesite temperaturu vode na nivo koji vama odgovara, a onda polako, vremenom, povećavajte razlike u temperaturi.

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Najpre se normalno istuširajte toplom vodom.***
2. ***Pustite nešto hladniju ili sasvim hladnu vodu (u zavisnosti od vašeg nivoa tolerancije) i ostanite pod tušem dok ne osetite da vam se telo rashladilo ili dok vam ne postane hladno.***
3. ***Ponovo pustite toplu ili vruću vodu (u zavisnosti od vašeg nivoa tolerancije) i ostanite pod tušem dok ne osetite da vam se telo ponovo zagrejalo.***
4. ***Ponovite ovaj proces dva puta (dakle, ukupno tri puta) i obavezno završite tuširanje manje ili više hladnom vodom.***

Naizmenično tuširanje toplom i hladnom vodom ima efekat sličan trljanju kože četkom, ali je on još intenzivniji. Posle ovakvog tuširanja osetićete da ste se osvežili i da ste potpuno budni, kao da ste upravo pokrenuli celo telo na akciju. Ova tehnika je izuzetno korisna kod upale grla i kod uvećanih limfnih žlezdi na vratu. Naime, ako se takva situacija ne bi potpomogla, normalna reakcija tela bi bila da izazove povišenu temperaturu da bi se zagrejalo i time dovelo do razređivanja limfe i njenog pokretanja.

Kod osoba koje imaju nizak nivo energije, naizmenično tuširanje toplom i hladnim vodom je od izuzetnog značaja zato što se ovom tehnikom povećava nivo energije koja je potrebna telu da bi počelo da otklanja zastoj.

Kupanje u toploj i hladnoj vodi

Ova tehnika je intenzivnija varijanta naizmeničnog tuširanja toplom i hladnom vodom i zato može da dovede do još većih promena, pogotovu kod nekoga kod koga je zastoj u kretanju limfe izraženiji. Kada se telo zagreje toliko da podigne svoju telesnu temperaturu, dešava se sledeće:

- Počinje da se topi sloj holesterola oko ćelija koji sprečava eliminaciju toksina iz ćelija u situaciji kada je alarm za dehidrataciju uključen. Kad se taj sloj otopi, toksini mogu da se izbace iz ćelija i da uđu u limfni sistem i onda da se izbace iz tela.
- Zagreva se limfni sistem i limfa postaje ređa i tečnija. Ovim se pomaže limfnom sistemu da se lakše izbori sa povećanim obimom posla do kojeg dolazi kada ćelije izbace toksine i omogućava mu se da ih gura dalje kroz sistem za detoksikaciju sve dok ih ne izbaci napolje.

- Zagrevanje dovodi do kretanja krvi ka površini tela, a to, kao i prethodna tehnika, poboljšava dalje kretanje kroz limfni sistem i time se pomaže procesu eliminacije.
- Otvaraju se pore na koži što još više pomaže eliminaciji toksina preko kože.

Kada se telo hladi, dešava se sledeće:

- Telo počinje da u dubljim slojevima proizvodi toplotu da bi se zagrejalo i izborilo sa hladnoćom. Ovo kretanje toplote iz unutrašnjosti ka spolja izaziva povećani nivo energije koji je potreban za eliminaciju toksina.

S obzirom da ova tehnika ima veoma snažno dejstvo i izaziva velike promene, neophodno je da se primenjuje jako pažljivo i pravovremeno. Ona predstavlja izvrstan način da se poboljša eliminisanje toksina, ali moramo da vodimo računa da ne preopteretimo sistem i tako izazovemo nove probleme. *Ovu tehniku ne treba primenjivati ukoliko već nismo postigli znatne promene u otvaranju puteva za eliminaciju.*

Najveća je dobit od ove tehnike u slučaju kada su ćelije toliko preopterećene holesterolom da su gotovo izgubile sposobnost da u potpunosti izbace toksine u limfni sistem. Takođe je veoma korisna u slučaju kada je telesna temperatura jako snižena zbog visokog nivoa toksičnosti i dehidratacije i kada telo pokazuje znake neke virusne infekcije. Mogu da je koriste i osobe koje ne pokazuju neke značajne simptome, ali žele da pomognu svom telu da se oslobodi toksina. To je idealan način da se ćelije očiste i da se pomogne telu da dođe u stanje da može da se očisti od toksina bez velikog napora.

Ovu tehniku je najbolje koristiti uveče pred spavanje tako da telo može da se tokom noći pobrine za pokrenute toksine.

Idealna je za osobe čije je telo izgubilo sposobnost da samo izazove povišenu temperaturu.

Upozorenje: *Nemojte da koristite ovu tehniku ako postoji rizik od krvarenja, ako imate povišeni krvni pritisak i tokom trudnoće.* Takođe, izbegavajte da je upražnjavate neposredno posle jela jer može da dođe do pojave osećaja mučnine.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- **kada**
- **toplomer**
- **mali peškir**
- **boca s vrućom vodom (da biste pomogli telu da se na kraju zagreje)**
- **neko ko će da nadgleda proces i pomogne vam ako je potrebno**

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Lezite u kadu napunjenu vodom normalne temperature.***
2. ***Stavite mokar rashlađen peškir na glavu da biste sprečili da se ona previše zagreje.***
3. ***Počnite da postepeno dodajete vrelu vodu u kadu da biste podigli telesnu temperaturu. Nastavite tako sve dok ne stignete do temperature od 38,9 °C ili dok voda ne postane toliko vrela da više ne možete da izdržite. Upozorenje: Ne podižite temperaturu iznad 38,9 °C ako niste u medicinskoj ustanovi pod nadzorom stručnjaka. Sve vreme obavezno merite temperaturu tela toplomerom (držite ga u ustima) i rashlađujte glavu.***
4. ***Kada osetite da ste proveli dovoljno vremena u vrućoj vodi (a to se razlikuje od osobe do osobe), ili ako ste uspeli da 20 minuta održavate telesnu temperaturu na nivou od 38,9° C, počnite polako da dodajete***

hladnu vodu u kadu. To će postepeno da vam snizi temperaturu.

5. ***Snižavajte nivo temperature vode u kadi dok ne postane hladna, ali podnošljiva, i ostanite da ležite u njoj dok ne osetite da vam je hladno.***
6. ***Kada osetite da vam je hladno, izađite iz kade. Možete da se osušite tako što ćete trljati telo rukama da biste ubrzali cirkulaciju ili upotrebite peškir za brisanje. Posle toga, pođite u krevet u koji ste stavili bocu vrele vode. Vaše telo će, čim legnete, početi da stvara toplotu da bi povratilo normalnu temperaturu. I dalje pratite kolika vam je temperatura pomoću toplomera da biste proverili da li raste postepeno. Ako je potrebno, navucite čarape i stavite kapu.***

Kupanje u hladnoj i toploj vodi može da izazove različite efekte. Neki se posle toga osećaju vrlo opušteno i umorno, a neki postaju čili i spremni za akciju. Ponekad može da se javi privremeni osećaj mučnine (zbog pražnjenja žučne kese) ili vrtoglavica (zbog pada krvnog pritiska).

Daglas Luis je izveo jedan od najzanimljivijih eksperimenata sa ovom tehnikom. Kao što smo već ranije spomenuli, on je otkrio da HIV virus može da opstane samo kod osoba čija je telesna temperatura niža od normalne. Razmišljajući o tome šta bi se desilo kada bi se telo zagrejalo toliko da se veštačkim putem izazove povišena temperatura, došao je do zaključka da bi tada nastupile promene koje ne bi odgovarale virusu. Primenivši ovu tehniku, otkrio je da simptomi zaista počinju da se postepeno povlače.

Vrela kupka i umotavanje hladnim čaršavom

Ova tehnika je gotovo ista kao prethodna, samo posle ležanja u vreloj vodi ne treba ležati u hladnoj, već se umotati rashlađenim vlažnim čaršavom. Ovo deluje na isti način kao i ležanje u hladnoj vodi, ali ima i nekih prednosti:

- Poboljšava kretanje toplote iz dubljih delova tela. To se dešava zato što telo sada ne treba samo da vrati sopstvenu temperaturu na normalu, već i da se pomuči da osuši i zagreje hladan čaršav da bi uspelo da održi normalnu temperaturu.
- Pokreće latentnu toplotu u dužem vremenskom periodu zbog duže izloženosti hladnoći i vlazi. To dovodi do pokretanje toksina u dubljim delovima tela.

Upozorenje: *Kao i kod prethodno navedenih tehnika, nemojte da koristite ovu tehniku ako postoji rizik od krvarenja, ako imate povišeni krvni pritisak i u toku trudnoće.* Takođe je izbegavajte neposredno posle jela jer može da dođe do pojave osećaja mučnine.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- **kada**
- **toplomer**
- **mali peškir**
- **platneni čaršav (polovine veličine normalnog čaršava ili normalan čaršav presavijen na pola)**
- **plastični prekrivač da biste zaštitili krevet**
- **boca sa vrućom vodom (da pomognete procesu zagrevanja tela na kraju)**

- **neko ko će da nadgleda proces i pomogne vam ako je potrebno**

Uputstvo:

1. ***Postavite plastični prekrivač na krevet da ga ne biste pokvasili.***
2. ***Pripremite čaršav tako što ćete ga potopiti u hladnu vodu, procediti ga, staviti u zamrzivač i ostaviti u njemu dok ležite u vrućoj vodi.***
3. ***Lezite u kadu napunjenu vodom normalne temperature.***
4. ***Stavite hladan vlažan peškir na glavu da se ne bi previše zagrejala.***
5. ***Dodajte postepeno vrelu vodu da biste izazvali podizanje telesne temperature. Nastavite tako dok ne stignete do temperature od 38,9 °C ili dok ne osetite da više ne možete da izdržite.*** **Upozorenje:** *Ne podižite temperaturu iznad 38,9 °C ako niste u medicinskoj ustanovi pod nadzorom stručnjaka.* Sve vreme obavezno merite temperaturu tela toplomerom (držite ga u ustima) i rashlađujte glavu hladnim peškirom.
6. ***Kada osetite da ste dovoljno boravili u vreloj vodi, a to je različito za svaku osobu, ili ako ste uspeli da održavate 20 minuta svoju temperaturu na 38,9° C, izađite iz kade.***
7. ***Umotajte se u hladan čaršav. Idealno bi bilo da ga obavijete oko sebe od vrata do stopala, ali je udobnije da se obmotate od pazuha do butina. Lezite u krevet u koji ste stavili bocu sa vrućom vodom. Kada legnete, vaše telo će početi da mobiliše latentnu toplotu s ciljem da se vrati na normalnu temperaturu. Proveravajte temperaturu pomoću toplomera da biste videli da li se postepeno povećava. Ako je potrebno, možete da navučete čarape i stavite kapu.***

Ova tehnika ima isti efekat kao i napad groznice u punom jeku. Pokreće toksine iz bolnih oblasti pod upalom ka površini kože putem limfnog sistema bez ugrožavanja ostalih vitalnih organa i može da bude korisna kada neko oseća tištanje slepog creva ili kod priraslica. Zanimljivo je napomenuti da čaršav kojim ste se obmotali može na kraju tretmana da promeni boju zbog toksina koji se izbacuju preko kože.

Sedeća kupka

Ova tehnika je veoma slična naizmeničnom tuširanju toplom i hladnom vodom, ali omogućava daleko preciznije usmeravanje delovanja na oblast karlice. Kao i prethodne tehnike, i ona se koristi da bi se povećalo kretanje u krvotoku, a samim tim i u limfnom sistemu.

Sedenje u kadi ubrzava kretanje i povećava energiju u genitalnim organima, bešici i crevima. Sem toga, mišići se prilikom zagrevanja opuštaju, a prilikom hlađenja stežu, što poboljšava tonus mišića u tim oblastima. Sedeće kupke su izuzetno delotvorne ako želimo da stimulišemo kretanje unutar karličnih organa, a pogotovu su korisne kod slabosti mišića nekog organa, na primer bešike.

Upozorenje: *Nemojte da koristite ovu tehniku ako postoji rizik od krvarenja i tokom trudnoće.*

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- **kada**
- **kadica (kao ona za kupanje beba)**

Napomena: ako nemate kadu, možete da koristite dve kadice.

Uputstvo:

1. ***Napunite kadu vrućom vodom do visine od otprilike 12,5 centimetara.***
2. ***Napunite kadicu hladnom vodom do otprilike istog nivoa.***
3. ***Sedite nekoliko minuta u vrućoj vodi sa savijenim kolenima i neprestano polivajte vodom donji deo tela.***
4. ***Promenite kadu i sedite u hladnoj vodi sa savijenim kolenima i neprestano polivajte vodom donji deo tela.***
5. ***Ponovite ovaj proces tri-četiri puta, ali završite sa hladnom vodom.***
6. ***Obrišite se peškirom ili trljajući se rukama ako želite da još više podstaknete kretanje u tom delu.***

Kod primene ove tehnike često se dešava da je javi potreba za malom ili velikom nuždom zbog povećanog kretanja u tom delu tela.

Ova tehnika je veoma korisna kod organa koji su skloni prolapsu zato što naizmenično menjanje tople i hladne vode dovodi do stezanja i opuštanja mišića, a to predstavlja odličnu vežbu za njih. Njom se postiže veći tonus mišića i oni, onda, lakše mogu da drže organe na njihovom mestu. Takođe pomaže kod stvrdnjavanja prostate jer naizmenična upotreba tople i hladne vode podstiče kretanje krvi i limfe i pomaže da se otkloni zastoj koji je doprineo stvaranju problema.

Kupka sa Epsomovim solima

(prim. prev. Epsomove soli: magnezijum-sulfat. Kod nas se prodaje pod imenom „gorka so")

Ova tehnika je usmerena na kožu kao put za eliminaciju toksina. Koža je najveći organ za njihovu eliminaciju i zato

je ovaj put izuzetno značajan, pogotovu ako ostali organi za eliminaciju ne funkcionišu najbolje. Epsomove soli, koje su po svom sastavu magnezijum-sulfat, imaju osobinu da privlače toksine i kiseline (pogotovu mokraćnu kiselinu). Kao rezultat kupanja u jakom rastvoru Epsomovih soli dolazi do pojačanog izvlačenja toksina iz tela i njihovog izbacivanja.

Zanimljivo je napomenuti da se Epsomove soli koriste u slučaju kada je potrebno dovesti čir do sazrevanja, što jasno pokazuje njihovu sposobnost da privlače toksine. Vruća voda dovodi do zagrevanja tela, a to podstiče ćelijske membrane da se otvore i izbace toksine. Takođe razređuje limfu i omogućava limfnom sistemu da se izbori sa dodatnim poslom i podstiče krv da struji ka površini kože. Kad se Epsomove soli kombinuju sa vrućom vodom, mogu da dovedu do velikog pokretanja unutar tela i da time pomognu eliminaciji toksina.

Epsomove soli su veoma korisne i zbog toga što su po svom sastavu sulfati. Naime, mi moramo da pretvorimo sumpor koji smo hranom uneli u telo u sulfat. Kod nekih bolesti, pogotovu kod autizma, ne dolazi do ove konverzije.

Magnezijum u formi sulfata ima umirujući efekat i zbog toga dodavanje Epsomovih soli vodi za kupanje ima izuzetno smirujuće dejstvo na telo i psihu. To je od velike pomoći kod dece i mladih ljudi koji pate od autizma ili nekog poremećaja ponašanja.

Ova tehnika je blagotvorna za sve one koji se podvrgavaju procesu detoksikacije ili imaju problem sa svakodnevnim procesom eliminacije toksina. Pogotovu je korisna kod smirivanja bolnih mišića i zglobova i može da se primenjuje posle nekog većeg napora ili kod nekog stanja kao što je artritis.

Upozorenje: *Kao i prethodno navedene tehnike, ovu tehniku ne bi trebalo koristiti ako postoji rizik od krvarenja, ako*

imate povišeni krvni pritisak i u toku trudnoće i za vreme menstruacije.

Kupanje u rastvoru Epsomovih soli jednom nedeljno tokom tri nedelje u mesecu predstavlja odličan način da obezbedimo nesmetano kretanje i eliminisanje toksina u tmurnijim periodima, kao što je zima, recimo, kada smo i inače više skloni stagnaciji.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- kada
- 1 kg Epsomovih soli

Uputstvo:

1. ***Sipajte 1 kg Epsomovih soli u praznu kadu.***
2. ***Pustite vodu i mešajte soli da bi se što bolje rastvorile. Voda bi trebalo da bude u rasponu od tople do vrele, što zavisi od toga koliko intenzivnu reakciju želite da izazovete. Ako je voda vrela, obavezno stavite na glavu hladan mokar peškir.***
3. ***Provedite 20 minuta u vodi ili manje, zavisno od vašeg nivoa tolerancije. Nemojte da koristite sapun niti da dodajete neke druge supstance u vodu jer one mogu da umanje dejstvo Epsomovih soli.***
4. ***Kada više ne budete mogli da izdržite ili po isteku 20 minuta, možete da uradite jednu od sledećih stvari:***

- ***da dodate hladnu vodu u kadu da biste snizili temperaturu vode i podstakli telo da proizvede toplotu.***
- ***da se istuširate hladnom vodom da biste podstakli telo da proizvede toplotu.***
- ***da se brzo obrišete i legnete u krevet da biste nastavili da se preznojavate i tako podstakli limfu da se pokrene i izbaci toksine kroz kožu.***

Posebno upozorenje: *ako koristite kupku sa Epsomovim solima za dete, temperatura vode bi trebalo da bude topla, ali ne i vrela i posle kupanja bi dete trebalo da obrišete peškirom na uobičajen način*. Ovo je izvrsna tehnika koju možete da primenjujete pre odlaska deteta na spavanje.

Posle kupke sa Epsomovim solima moguće je da osetite blagu slabost i umor i biće vam potrebno da se odmorite. Posle dobro prospavane noći, kad telo u potpunosti obavi proces eliminacije toksina, ljudi se najčešće osećaju veoma čilo i osveženo.

Kupke za stopala i umotavanje

Kupke za stopala izazivaju blaži efekat nego tehnike u kojima se celo telo potapa u kadu, ali imaju mogućnost da posebno usmere delovanje na glavnu površinu za eliminaciju, a to su tabani. Ovaj blaži efekat može da bude veoma koristan za osobe koje moraju da započnu proces detoksikacije nešto sporijim tempom. Možda je i za vas bolje da otpočnete proces pokretanja i eliminacije toksina tako što ćete najpre da primenite različite vrste kupki za stopala, a onda da počnete sa kupkama za celo telo koje izazivaju mnogo snažnije promene u organizmu. Kupke za stopala su korisne i za one koji nemaju kadu ili ne mogu da je koriste. Moguće ih je lako izvesti dok sedite udobno na stolici.

Kupka za stopala sa slačicom

Kao i kupke za telo, i ova kupka ima za cilj da izazove podizanje temperature tela koja onda dovodi do razređivanja limfe, pojačava njeno kretanje i tera telo da počne da se znoji i izbacuje

toksine kroz kožu. Idealna je ako želite da lagano započnete proces pokretanja nagomilanih toksina. Pošto su efekti blaži i promene sporije, ovo predstavlja lakši način da se toksini izbace iz tela i da se pri tom izbegne svaki mogući stres. Ova tehnika je idealna kada se izvodi pred odlazak na spavanje.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- kadica za stopala ili veliki lavor
- slačica u prahu
- ćebe

Uputstvo:

1. ***Sipajte ravnu kašičicu slačice u prahu u kadicu.***
2. ***Dodajte vruću vodu temperature koja vam prija.***
3. ***Stavite noge u kadicu da biste izazvali podizanje telesne temperature i započeli proces detoksikacije.***
4. ***Ako možete, obmotajte celo telo ćebetom, čak i glavu jer će to pomoći da izazovete povišenu temperaturu potrebnu za čišćenje.***
5. ***Ostanite tako 15–20 minuta ili kraće ako osetite da vam više ne prija.***
6. ***Kada završite s kupkom, obrišite stopala i idite pravo u krevet da biste omogućili nastavak procesa eliminacije toksina.***

Kupka za stopala sa Epsomovim solima

Ova tehnika je blaža verzija kupke sa Epsomovim solima. I ona pomaže izbacivanju toksina preko kože i deluje veoma umirujuće. Kao i kupku za stopala sa slačicom u prahu, idealno je uraditi je pred spavanje.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- kadica za stopala ili veliki lavor
- Epsomove soli
- ćebe

Uputstvo:

1. Sipajte četiri kašike Epsomovih soli u kadicu.
2. Dodajte vruću vodu temperature koja vam prija.
3. Stavite noge u kadicu da biste izazvali podizanje telesne temperature i započeli proces detoksikacije.
4. Ako možete, obmotajte celo telo ćebetom, čak i glavu jer će to pomoći da izazovete povišenu temperaturu potrebnu za čišćenje.
5. Ostanite tako 15–20 minuta ili kraće ako osetite da vam više ne prija.
6. Kada završite s kupkom, obrišite stopala i idite pravo u krevet da biste omogućili nastavak procesa eliminacije toksina.

Navlačenje hladnih mokrih čarapa na stopala

Ova tehnika privlači krv u stopala jer telo želi da ih zagreje i povrati svoju normalnu temperaturu. Kao rezultat toga, u ostalim delovima tela (pogotovu glavi) dolazi do snižavanja temperature.

Ova tehnika je veoma korisna, pogotovu u dva slučaja. Prvo, izuzetno pomaže kod stanja groznice kada želite da snizite temperaturu glave. Drugo, odlična je ako patite od preterane umne aktivnosti pred spavanje. Mnogi ljudi pate od toga, a pogotovu oni koji su svakodnevno izloženi nekom stresu. Ovom tehnikom se izaziva povlačenje izvesne količine krvi iz glave i omogućava se umu da se opusti i osobi da utone u zdrav san.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- par pamučnih čarapa
- par vunenih čarapa

Uputstvo:

1. ***Potopite pamučne čarape u hladnu vodu i iscedite ih da budu vlažne.***
2. ***Stavite ih u zamrzivač na 10 do 15 minuta.***
3. ***Izvadite ih iz zamrzivača i navucite.***
4. ***Navucite tople vunene čarape preko njih.***
5. ***Pođite u krevet na spavanje.***

Obloga od ricinusovog ulja

Ricinusovo ulje je od davnina poznato po svojim lekovitim moćima. Poznato je i pod imenom *Hristov dlan* (*Palma Christi*), a najviše ga je koristio Edgar Kejsi u svom radu s pacijentima.

Teško je u potpunosti objasniti zašto ricinusovo ulje ima toliku lekovitu moć, ali postoje dobro dokumentovani dokazi o tome. Poznato je da ono emituje belu svetlost, nalik onoj dnevnoj, koja sadrži sve talasne dužine vidljivog spektra podjednakog intenziteta. Ova bela svetlost prodire u ćelije i daje im energiju koja izaziva pojačano kretanje što dovodi do smanjenja nivoa stagnacije. Sem toga, poznato je da naše ćelije stvaraju unutar DNK sopstvenu svetlost koja je merljiva i naziva se biofoton. Moja je pretpostavka da obloga od ricinusovog ulja potpomaže stvaranje ove ćelijske svetlosti koju telo onda koristi kao energiju potrebnu za proces izlečenja.

Obloga od ricinusovog ulja je najbolja tehnika za dovođenje energije u određeni deo tela u kojem je potrebno pokrenuti zastoj i toliko je efikasna da pomaže u svim situacijama.

Upozorenje: *Kao i prethodno navedene tehnike, ovu tehniku ne bi trebalo koristiti ako postoji rizik od krvarenja,*

ako imate povišeni krvni pritisak i tokom trudnoće i za vreme menstruacije.

Prilikom upotrebe obloga od ricinusovog ulja postoji jedno pravilo koje uvek važi: ***ma gde da se nalazi oblast koja stvara problem, obavezno je da se obloga najpre stavi na jetru***. Na taj način se obezbeđuje da glavni put eliminacije toksina bude otvoren i da jetra bude spremna da primi dodatne toksine koji se pokreću iz onog dela tela u kojem je problem. Dakle, tek kada se to obavi, možete da stavite oblogu na onaj deo tela u kojem želite da pokrenete zastoj.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- komad tkanine od nebeljenog češljanog pamuka ili vune dimenzija 67x30 centimetara.
- bočica ricinusovog ulja (organskog)
- rolna prijanjajuće folije ili neki sličan materijal
- boca sa vrućom vodom

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Presavijte komad tkanine na polovinu ili trostruko.***
2. ***Stavite je na neku ravnu površinu koja može da se pere.***
3. ***Sipajte ricinusovo ulje po celoj površini tkanine, ali ne u količini da ulje počne da kaplje sa nje.***
4. ***Stavite tkaninu preko jetre.***
5. ***Obmotajte preko toga prijanjajuću foliju.***
6. ***Obucite neku staru odeću za slučaj da ulje ipak procuri.***
7. ***Lezite i stavite preko obloge bocu sa vrućom vodom i ostanite tako da ležite oko sat vremena. (Ako pokušavate da pokrenete neki veći zastoj, možda će biti potrebno i više vremena.)***

8. Pošto ste stavili oblogu na jetru, možete da ponovite ceo postupak i stavite oblogu na oblast koja vam izaziva nelagodnost.

Ovo je veoma snažna tehnika koja uvek izaziva pokretanje u telu.

Upozorenje: *Ovu tehniku je potrebno s oprezom primenjivati kod osoba koje imaju povišeni krvni pritisak.* Ako niste sigurni kako ćete je podneti, najpre držite oblogu samo 10 minuta da biste proverili kako se osećate. Takođe, zbog kretanja koje ova tehnika izaziva, bilo bi korisno da posle nje primenite neku drugu (klistiranje, recimo) da biste obezbedili da se kretanje toksina kroz telo nastavi i da se oni izbace napolje.

Po završetku ovog tretmana, a često i tokom njega, osetićete duboku relaksaciju i kako se bolovi ili grčevi koje ste imali smanjuju i smiruju.

Koliko često ćete da primenjujete ovu tehniku zavisi od situacije, ali vam preporučujem da i kod najtežih slučajeva to ne činite više od pet dana u nedelji.

Jetra, debelo crevo, pluća (stavlja se i spreda i pozadi) i genitalni organi su delovi tela koji izuzetno dobro reaguju na ovu tehniku, ali i na svim drugim mestima na kojima postoji neko zapaljenje ili zastoj u eliminaciji toksina doći će do pozitivnih efekata. Sem toga, i endokrini sistem će, zbog svoje povezanosti sa svetlošću, dobro da reaguje na oblogu od ricinusovog ulja, tako da ćete stavljanjem obloge na štitnu žlezdu, na primer, postići veoma dobar rezultat.

Kada se ova obloga stavlja posle nekog hirurškog zahvata, moguće je sprečiti stvaranje otvrdlina na ožiljku i priraslica i to bi trebalo učiniti što pre nakon izvršene operacije. Ona, takođe, pomaže da se oslobodite neugodnosti koje izazivaju stari ožiljci.

U slučaju bronhitisa, obloga od ricinusovog ulja stavljena na pluća stimuliše pokretanje limfe i dovodi do drenaže začepljenog plućnog tkiva. Ali, ponavljam još jednom, sve ovo može da se radi tek pošto se obloga prvo stavi na jetru.

Klistiranje

Klistiranje je drevna tehnika u svetu isceljivanja i veoma moćno oruđe koje izaziva brze promene i u telu i u umu. Debelo crevo predstavlja dobar put za unošenje terapeutskih supstanci u telo jer postoji direktna veza između njega i jetre. Kad god neka supstanca, uključujući sve ono što pojedemo i popijemo, uđe u telo, ono mora, pre nego što je iskoristi, da je prepozna kao „prijatelja" kako je imuni sistem ne bi napao. To prepoznavanje obavlja jetra i što pre supstanca stigne do nje, tim pre će se ono odigrati i telo će moći da je iskoristi. U našem telu postoji jedna velika vena koja se naziva *portna vena* i ona povezuje debelo crevo i jetru. Veliki deo apsorpcije hranljivih materija iz hrane odvija se u tankom i debelom crevu. Portna vena prenosi te hranljive sastojke do jetre, tako da će sve što unesemo klistiranjem u debelo crevo biti na sličan način apsorbovano i preneto pomoću portne vene u jetru i zbog toga klistiranje predstavlja veoma moćan i brz način da se promeni biohemija tela. Specifični efekti različitih vrsta klistiranja zavise od toga koja su terapeutska svojstva supstanci koje se za njih koriste.

Debelo crevo ima još jednu važnu funkciju, a to je da se otpadne materije preko njega izbacuju iz tela. One se kreću kroz debelo crevo pomoću niza kružnih i spiralnih mišićnih kontrakcija. Vlakna su neophodna u našoj ishrani da bi mišići koji okružuju zid debelog creva imali s čim da rade. Ishrana u kojoj preovlađuju rafinisane, preterano obrađene namirnice

koje sadrže jako malo vlakana može da izazove slabljenje ovih mišićnih kontrakcija. To onda dovodi do toga da hrana ne prolazi efikasno kroz sistem i zbog toga može da se zaglavi u nekom od malih džepova koji postoje u debelom crevu i da se zalepi za njegov zid. Tada ovako zaglavljene materije počinju da fermentišu i u debelom crevu se stvara velika količina toksina. Onda telo apsorbuje te toksine i šalje ih u jetru koja mora da pokuša da ih uskladišti negde u telu. Ovaj proces se naziva *autointoksikacija* i znači da telo truje samo sebe toksinima zato što put za njihovu eliminaciju nije otvoren i prohodan. Prvi znak da je došlo do ovog problema je pojava konstipacije. Takođe, u debelom crevu dolazi do dehidratacije i kod svakoga kod koga postoji visok stepen dehidratacije mogu da se jave problemi sa konstipacijom i apsorpcijom toksina.

Redovno svakodnevno pražnjenje creva je pokazatelj dobrog zdravlja i klistiranje može da doprinese tome da se „lenjo" debelo crevo očisti i telo hidrira dok se procesi čišćenja i ozdravljenja odvijaju. Kad god dođe do velikog priliva toksina u krv ili u limfu, klistiranje predstavlja najefikasniji način da se oni izbace napolje. Ipak, kada se povrati zdravlje i ponovo uspostavi ravnoteža, klistiranje bi trebalo koristiti samo kao deo programa za održavanje zdravlja, možda jednom nedeljno ili jednom mesečno.

Mnogi ljudi imaju otpor prema ovoj metodi, ali ona može da na neverovatno snažan način ubrza proces izlečenja i da dovede do poboljšanja kako na fizičkom tako i na mentalnom planu.

Upozorenje: *Klistiranje ne bi trebalo da primenjuju osobe koje imaju problem sa nekim od karličnih organa koji je sklon prolapsu i one koje imaju hemoroide.*

Kako uraditi klistiranje?

Da biste primeni ovu tehniku, potrebno vam je sledeće:

- pribor za klistiranje sa kesom ili posudom koja se prazni pod uticajem sile teže
- posuda od jednog litra
- tečnost koja će se koristiti za klistiranje (ova tečnost varira u zavisnosti od vrste klistiranja, što ćete videti u daljem tekstu)
- jastuk
- nešto čime ćete zaštititi pod od tečnosti (peškir ili plastična folija)
- lubrikant (ricinusovo ulje je veoma dobro)
- kuka na koju ćete da okačite kesu
- sat da biste merili vreme

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Pripremite tečnost za klistiranje (kao što je opisano u određenom tipu klistiranja).***
2. ***Okačite kesu na kuku tako da njeno dno bude oko metar iznad vas dok ležite.***
3. ***Proverite da li je ventil zatvoren i sipajte tečnost za klistiranje u kesu.***
4. ***Izbacite vazduh iz creva tako što ćete da dopustite da mala količina tečnosti iscuri.***
5. ***Namažite analnu oblast lubrikantom.***
6. ***Stavite prostirku na pod i lezite na leđa sa savijenim kolenima, ili ako tako više volite, lezite na desni bok. Možete da stavite jastuk pod glavu.***
7. ***Stavite brizgaljku u anus. (Neki pribori za klistiranje imaju dve brizgaljke različite veličine. Upotrebite onu manju jer veća služi za vaginalno ispiranje.)***
8. ***Otvorite ventil i pustite da tečnost polako uđe u rektalnu šupljinu. Masirajte abdomen dok tečnost ulazi.***

9. ***Kad sva tečnost uđe, zatvorite ventil i izvadite brizgaljku iz anusa.***
10. ***Zadržite u sebi tečnost neko određeno vreme (kako je navedeno u određenoj vrsti klistiranja). Ako osetite bilo kakvu nelagodnost, kao što je, na primer, bol od gasova, masirajte abdomen dok ne prođe.***
11. ***Kada završite s procedurom, pođite do toaleta da biste izbacili tečnost za klistiranje iz sebe.***

Napomene:

- Pre nego što primenite bilo koju drugu vrstu klistiranja, možete da uradite klistiranje vodom da biste očistili creva i pripremili ih.
- Ako imate problem da zadržite tečnost u sebi, pokušajte ili da smanjite količinu tečnosti ili da skratite vreme njenog zadržavanja.
- Klistiranje je lakše izvesti ako ležite u kadi s toplom vodom jer onda stomačni mišići mogu lakše da se opuste.
- Nije preporučljivo da radite klistiranje ako ste gladni.
- Nije preporučljivo da radite klistiranja sa nekom supstancom koja stimuliše (na primer kafom) pred odlazak na spavanje.

Klistiranje vodom

Ako nikada ranije niste probali da uradite klistiranje, onda je klistiranje vodom prava preporuka za početak. Na ovaj način se unosi oko litar vode u debelo crevo što izaziva niz pozitivnih efekata. Voda izaziva kretanje unutar creva i podstiče izbacivanje stolice, a, sem toga, stimuliše refleksne tačke u debelom crevu. Ove tačke povezuju debelo crevo sa svim ostalim delovima tela i njihovim stimulisanjem pokreće se

zastoj koji je nastao u oblasti koja je povezana sa određenom tačkom. Osim toga, kretanjem u debelom crevu stimuliše se pokretanje i otpuštanje mukusa u limfnom sistemu. Pored svega toga, izvesna količina vode koja se unese u debelo crevo apsorbuje se i potpomaže proces sveukupne hidratacije tela.

Klistiranje vodom primenjuje se kad god debelo crevo daje znake konstipacije ili kad limfni sistem pokazuje znake stagnacije, na primer u slučaju prehlade ili gripa. Takođe je korisno kada je potrebna pomoć da se održi kretanje toksina tokom programa čišćenja tela ili ako želite da brzo popravite nivo hidratacije tela, na primer posle nekog dugotrajnog putovanja avionom.

Ljudi se često osećaju čilo i osveženo posle završetka procesa klistiranja vodom. Ipak, ponekad može da se desi da osetite nesvesticu i tada je potrebno da legnete i odmorite se. Dešava se i to da se ispostavi da je telo toliko dehidriralo da debelo crevo zadrži svu unetu vodu i da ne dođe ni do kakvog izbacivanja.

Uputstvo:

1. ***Pripremite litar filtrirane vode temperature tela. (Voda mora da bude temperature tela jer, ako bi bila toplija, to bi samo dovelo do smirivanja debelog creva, a ako bi bila hladnija, stimulisala bi ga.)***
2. ***Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.***
3. ***Zadržite vodu u sebi 10–15 minuta.***

Trostruko klistiranje vodom

Efekat klistiranja se bitno povećava ako se primene tri klistiranja vodom za redom. Ova tehnika je idealna na početku prehlade ili gripa, kada vas boli grlo ili kada su vam

sinusi zapušeni, kao i u svim prilikama kada je došlo do nekog zastoja u limfnom sistemu. Ova dodatna stimulacija često dovodi do toga da telo ne mora da razvije povišenu temperaturu da bi razredilo zgusnutu limfu.

Često se dešava da se po završetku ove tehnike oseti iscrpljenost i umor i zbog toga je dobro uraditi ovakvo klistiranje na kraju dana i posle otići na spavanje.

Ako patite od zapušenih sinusa početkom zime, bilo bi dobro da uradite trostruko klistiranje vodom tri puta u roku od 36 sati. Time ćete, najverovatnije, uspeti da rešite taj problem koji bi, inače, potrajao sve do proleća.

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Pripremite litar filtrirane vode temperature tela.***
2. ***Sledite uputstva 2–9 iz dela Kako da uradite klistiranje.***
3. ***Kada sva voda uđe, izmasirajte debelo crevo i onda izbacite vodu iz sebe.***
4. ***Ponovite ovaj postupak još dva puta (dakle, ukupno tri puta).***
5. ***Pri poslednjem klistiranju, možete da zadržite vodu u sebi 10–15 minuta ako to želite.***

Klistiranje vodom sa dodatkom aloje

Kod ove tehnike, voda deluje na način koji je opisan u tehnici klistiranja vodom, a aloja vera vlaži i smiruje sluzokožu debelog creva i ima antiinflamatorno dejstvo. Ovo je čini izuzetno korisnom za primenu kod svih stanja upale u digestivnom traktu.

Najčešće se dešava da se po završetku ove tehnike ljudi osete smireno i osveženo, a može da ima i veoma pozitivan efekat na kožu jer je omekšava.

Uputstvo:

1. ***Pripremite litar filtrirane vode temperature tela.***
2. ***Dodajte između jedne i deset kašika soka aloje vere, zavisno od intenziteta koji želite da postignete.***
3. ***Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.***
4. ***Zadržite tečnost u sebi 15 minuta i pri tome masirajte debelo crevo.***

Klistiranje vodom sa dodatkom kafe

Ova vrsta klistiranja je najmoćnije sredstvo za detoksikaciju jetre. Deluje na jedinstven način i neverovatno je korisno kada započnete s procesom čišćenja organizma. Farmakološki aktivni sastojci kafe apsorbuju se preko hemoroidne vene u debelom crevu i odlaze kroz portnu venu direktno u jetru. Kada kafa stigne do jetre, izaziva kontrakcije i dolazi do izbacivanja žuči kroz uobičajeni put – žučni kanal, u dvanaestopalačno crevo, a zatim kroz ostale delove digestivnog trakta napolje. Ove kontrakcije izazivaju pročišćavanje jetre i dovode je u mnogo bolje stanje od onog u kojem je bila tako da ona može da nastavi sa svojom ulogom glavnog organa u procesu detoksikacije.

Zahvaljujući tome što klistiranje vodom sa dodatkom kafe povećava sposobnost jetre da izvrši detoksikaciju, smanjuje se rizik od nagomilavanja toksina što bi dovelo do autointoksikacije. Ovo klistiranje treba primenjivati i kod akutnih problema sa jetrom kao što je, recimo, migrena, da bi se jetra rasteretila.

Po završetku ove tehnike ljudi se obično osećaju znatno drugačije, i fizički i mentalno. Često imaju osećaj da im se razbistrilo u glavi i da su se bolovi koje su osećali smanjili. Takođe osećaju da su manje zatrovani, pa jasnije sagledavaju

stvari i jasnije razmišljaju, odnosno, uopšteno rečeno, u boljem su mentalnom stanju nego što su bili pre klistiranja. Ako su pre klistiranja osećali mučninu, ona nestaje.

Ova tehnika može da bude veoma korisna ako ste, na primer, veče pre toga stavljali oblogu od ricinusovog ulja i želite da budete sigurni da će se proces izbacivanja pokrenutih toksina nastaviti. Koristi se već nekoliko decenija na *Institutu Gerson* kao jedna od terapija u lečenju raka zato što pomaže telu da se oslobodi toksina koji se oslobađaju prilikom razbijanja tumora.

Upozorenje: *Morate da budete izuzetno oprezni kod primene ove tehnike jer je ona jedna od onih kod kojih se najlakše napravi greška.* Naime, klistiranje vodom sa dodatkom kafe dovodi do izvesnog gubitka elektrolita (kalcijuma, magnezijuma, natrijuma i kalijuma), a to, u nekim slučajevima, može da izazove stres. Ako se pretera sa njegovom upotrebom ili ako se koristi u pogrešnim situacijama, može da izazove stres bubrega i nadbubrežnih žlezdi zato što ima jako diuretičko dejstvo. ***Zbog svega toga, preporučujem da se koristi samo u okviru programa koji nadgleda stručno osoblje.***

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Stavite punu supenu kašiku krupno mlevene organski gajene kafe u šerpu koja nije od aluminijuma. Ova količina može da se smanji ako želite da efekat bude blaži.***
2. ***Sipajte 250 ml filtrirane vode i pustite da proključa.***
3. ***Isključite šporet i ostavite da lagano vri 15 minuta. Nemojte da poklapate šerpu.***
4. ***Procedite tečnost u posudu od jednog litra.***

5. Dopunite posudu do željene količine (0,5–1 l) dodajući filtriranu vodu. Temperatura tečnosti za klistiranje mora da bude temperature tela.
6. Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.
7. Zadržite tečnost u sebi 10–15 minuta.

Klistiranje vodom sa dodatkom holin-bitartrata

Nije sasvim jasno kako holin-bitartrat (vitamin B) deluje kada se koristi kao sredstvo za klistiranje, ali u praksi se stiče utisak da on povećava efikasnost jetre. Ova tehnika je korisna u svim slučajevima kada se oseća mučnina. Takođe može da se koristi kao zamena za klistiranje vodom sa dodatkom kafe onda kada nije moguće primeniti tu tehniku, na primer, kod osoba koje su jako dehidrirale, pa bi gubitak elektrolita moga da izazove dodatne probleme. Holin-bitartrat deluje blaže na bubrege i nadbubrežne žlezde od kafe, pa se koristi kad je tim oblastima neophodna pomoć.

Po završetku ove tehnike ljudi se osećaju veoma osveženo i pročišćeno. Veoma je korisna i u slučajevima nefritisa jer uspešno otklanja mučninu, a ne dovodi do stresa u bubrezima i nadbubrežnim žlezdama.

<u>Uputstvo:</u>
1. Rastvorite od polovine kašičice do dve pune kašičice holin-bitartrata u vodi pripremljenoj za klistiranje. Količina zavisi od gustine rastvora koji vam je potreban.
2. Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.
3. Zadržite tečnost u sebi 15–20 minuta.

Klistiranje vodom sa dodatkom kamilice

Čaj od kamilice je blagi sedativ i kad se doda vodi za klistiranje apsorbuje se putem hemoroidne vene, kao i kafa. On prolazi kroz portnu venu do jetre i deluje umirujuće na nju, kao i na ostatak tela, dakle, sasvim suprotno od kafe. Koristi se da bi se dovelo do smirivanja jetre, tela i uma.

Posle korišćenja ove tehnike, ljudi najčešće osećaju smirenje, pogotovu u digestivnom traktu. Veoma je korisno primeniti je uveče pred spavanje jer doprinosi boljem snu.

Uputstvo:

1. ***Stavite punu kafenu kašičicu cvetova organski gajene kamilice u šolju za čaj i prelijte je kipućom vodom.***
2. ***Ostavite tako 20–30 minuta.***
3. ***Procedite u posudu od jednog litra.***
4. ***Dodajte 0,5–1 l filtrirane vode temperature tela.***
5. ***Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.***
6. ***Zadržite tečnost u sebi 15–30 minuta.***

Klistiranje vodom sa dodatkom magnezijuma

Magnezijum opušta mišiće i ima smirujući efekat na celo telo i um. Klistiranje vodom sa dodatkom magnezijuma veoma je dobro za sva stanja u kojima je došlo do nekog grča mišića, kada iznenada osetite bol u leđima, recimo, ili u početnom stadijumu napada migrene, ako su vam prvi simptomi koje osećate napetost u vratnim i ramenim mišićima ili da bi se smirili grčevi na početku menstrualnog krvarenja. Takođe je korisno posle nekog većeg fizičkog napora kada osećate bol u mišićima.

Po završetku ove tehnike ljudi često osećaju da im se celo telo smiruje. Takođe, često se dešava da svi bolovi ili grčevi uminu.

Uputstvo:

1. ***Rastvorite 1–3 kapsule magnezijuma u formi citrata u šolji kipuće ili vruće vode. Svaka kapsula bi trebalo da sadrži 100 mg magnezijuma. Dobro promešajte. Kapsule ne mogu da se potpuno rastvore i ostaće ostaci praha na površini vode.***
2. ***Sipajte rastvor magnezijuma u posudu od jednog litra i dodajte 0,5 l do 1 l filtrirane vode. Proverite da li je dobijena tečnost temperature tela.***
3. ***Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.***
4. ***Zadržite tečnost u sebi 15–30 minuta.***

Klistiranje vodom sa dodatkom čaja od semenki lana

Ovo je neverovatno umirujuća tehnika i vrlo je korisna kod svih vrsta upale creva kao što su kolitis ili Kronova bolest. Takođe pomaže da se sprovede proces hidratizacije debelog creva i u slučaju kada je potrebno da se osoba oslobodi straha i napetosti, kao i da se stabilizuje nivo šećera u krvi.

Da bi se napravio čaj od semenki lana, treba da:

1. **Stavite dve supene kašike semenki lana u veću posudu koja nije od aluminijuma.**
2. **Dodajte litar vode i pustite da proključa.**
3. **Čim provri, sklonite sa šporeta i poklopite.**
4. **Ostavite tu mešavinu da stoji 12 sati ili preko noći.**
5. **Vratite posudu na šporet i pustite da lagano vri bez poklopca sat vremena.**
6. **Odmah procedite čaj i bacite semenke.**
7. **Kad se ta dobijena gusta tečnost ohladi, stavite je u frižider ako ne nameravate da je odmah upotrebite.**

Uputstvo:

1. ***Pomešajte čaj od semenki lana sa toplom vodom i dovedite dobijenu mešavinu do temperature tela i do gustine koja može lako da prođe kroz crevo aparata za klistiranje.***
2. ***Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.***
3. ***Zadržite tečnost u sebi 15–20 minuta.***

Klistiranje lanenim uljem

Unošenjem lanenog ulja u telo se unosi velika količina fotona i izaziva intenzivna aktivnost elektrona i zbog toga ova tehnika može da bude veoma korisna na početku procesa izlečenja. Dr Johana Budvig je uvek započinjala lečenje primenjujući ovu tehniku. Može da se koristi u onim slučajevima kad ljudi nisu u stanju da uzimaju ulje oralnim putem jer imaju neki problem sa varenjem ili onda kad nisu u stanju da prerade ulje u organizmu, kao što je, recimo slučaj sa osobama koje pate od sindroma hroničnog umora. Takođe je jako korisna u vreme pojačane energetske aktivnosti, na primer tokom ravnodnevica, zato što još više pojačava njihove efekte.

Po završetku ove tehnike ljudi često imaju osećaj neopisivog mira i sveopšte povezanosti. Veoma je moćna i primenjuje se povremeno, na primer jednom mesečno ili jednom godišnje.

Uputstvo:

1. ***Zagrejte bočicu (od 250 do 500 ml) ulja od organski gajenog lana do temperature tela, tako što ćete da je stavite u posudu s vrućom vodom.***
2. ***Sledite uputstva 2–11 iz dela Kako da uradite klistiranje.***

3. ***Zadržite tečnost u sebi sat vremena.***
4. ***Uradite klistiranje vodom odmah posle ovog klistiranja da biste isprali creva.***
5. ***Po završetku celog procesa pustite rastvor sapunice kroz pribor za klistiranje da biste i njega oprali od ostataka ulja.***

Implant sa lanenim uljem (mini-klistiranje)

Stavljanje implanta sa lanenim uljem ima slično dejstvo kao prethodna tehnika, ali se ono proteže na duži vremenski period. Kao i klistiranje lanenim uljem i ova tehnika može da bude korisna osobama koje ne mogu da uzimaju ulja oralnim putem zato što imaju neki problem sa digestivnim traktom ili onima koji ne mogu da razlože ulja u organizmu ili u periodima povećane energetske aktivnosti, kao što su, recimo, ravnodnevice.

Posle primene ove tehnike i dobro prospavane noći, ljudi se osećaju veoma smireno jer ona dovodi do opuštanja čitavog nervnog sistema.

Da biste primenili ovu tehniku potrebno vam je:

- pipeta za implant
- 15–60 ml lanenog ulja

<u>Uputstvo:</u>

1. ***Zagrejte potrebnu količinu ulja do temperature tela tako što ćete da stavite bočicu s uljem u posudu sa vrućom vodom.***
2. ***Kad je ulje dovoljno zagrejano, uvucite ga u pipetu.***
3. ***Namažite analnu oblast lubrikantom.***

4. Stavite vrh pipete u anus i stisnite gumeni deo da biste uneli ulje u rektalni predeo. Stežite gumeni deo pipete sve dok ne unesete sve ulje unutra.
5. Bilo bi idealno da ulje zadržite u sebi tokom noći.

Klizmatik

Klizmatik je osmislio jedan od prvih švedskih naturopata, Birger Ledin, i od tada se već sedamdeset godina koristi kako za kućnu upotrebu tako i u bolnicama širom Švedske. Ovaj sistem se veoma lako koristi. Prilagođen je obliku WC šolje i cela tehnika se izvodi dok sedite na njoj. Ona ne dovodi do slabljenja prirodnog nagona za vršenje nužde i, s obzirom da *klizmatik* ubrizgava vodu samo koristeći njen prirodni pad, mnogo je blaža nego *kolonik*, o kome će kasnije biti reči.

Klizmatikom se blago ubrizgava voda u debelo crevo i omogućava da ona ostane u njemu sve dok se ne javi jaka potreba za pražnjenjem creva. Kad se debelo crevo isprazni, ponovo se puni vodom i ponovo prazni. Ovaj proces se ponavlja nekoliko puta. *Klizmatik* je tako dizajniran da omogućava da brizgaljka kojom se u debelo crevo unosi čista voda ostane u anusu dok se debelo crevo prazni, a jednosmernim ventilom je osigurano da se čista voda ne pomeša sa izmetom.

Stalno kruženje vode u i izvan debelog creva pokreće mukus i izmet. Međutim, osnovna svrha ove tehnike je da se stimulišu sve refleksne tačke u debelom crevu. Ta stimulacija je nalik unutrašnjoj masaži i može da dovede do pokretanja nakupljenih toksina u svim delovima tela.

Ova tehnika može da bude veoma korisna u slučajevima stalne konstipacije jer pomaže da se očisti debelo crevo i da se poveća tonus mišića. Korisna je i u procesu čišćenja tela

zato što pomaže da se izazove pokretanje toksina u dubljim slojevima tkiva kada je došlo do zastoja u limfnom sistemu, kao što se, na primer, dešava kod prehlade, gripa ili bola u grlu.

Po završetku ove tehnike moguće je da osetite blagu vrtoglavicu i u tom slučaju vam preporučujem da legnete da se odmorite.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je:

- *klizmatik*
- 5–8 litara filtrirane vode

Uputstvo:

1. ***Namestite klizmatik sledeći uputstva proizvođača.***
2. ***Napunite rezervoar sa 5–8 litara vode temperature tela.***
3. ***Namažite analni predeo lubrikantom.***
4. ***Sedite i stavite brizgaljku u anus.***
5. ***Otvorite ventil i pustite vodu.***
6. ***Dok voda ulazi, stegnite analni sfinkter da biste omogućili da voda ispuni debelo crevo.***
7. ***Kad osetite da više ne možete da izdržite pritisak u debelom crevu, opustite analni sfinkter i izbacite sadržaj iz creva.***
8. ***Ponavljajte ovaj proces sve dok se ne isprazni rezervoar s vodom.***

I u *klizmatik* možete da dodate neku od supstanci koje su preporučene da se koriste za klistiranje (osim ulja) čime ćete da poboljšate terapeutske efekte.

Kolonik

Kolonikom se ubacuje 15 litara vode u debelo crevo. Dizajniran je tako da se istovremeno čista voda ubacuje unutra, a nečista sa izmetom izbacuje napolje. Voda se pušta da ispuni celo debelo crevo tako što se zatvori odvodno crevo aparata, a kada voda stigne do ileocelijačnog zaliska na samom kraju debelog creva, ono izaziva energičan pokret kojim potiskuje sav sadržaj i izmet kroz odvodno crevo.

Osoba leži na levom boku dok se uliva prvih pet litara vode, tako da se čišćenje uglavnom obavlja u silaznom delu debelog creva. Druga i treća količina vode se ubacuju dok osoba leži na leđima sa savijenim kolenima, tako da voda dolazi do kraja creva. Ovaj položaj omogućava i da se abdomen masira što obezbeđuje bolje čišćenje creva.

Stalno kruženje vode u i izvan debelog creva dovodi do odstranjivanja mukusa i izmeta. Kao i kod *klizmatika* i ovde je glavni cilj da se stimulišu sve refleksne tačke unutar debelog creva da bi se pokrenuli nakupljeni toksini u svim delovima tela. Ova tehnika može da bude veoma korisna ako patite od konstipacija jer će očistiti debelo crevo i povećati tonus mišića. Može da se koristi kao pomoćno sredstvo u programu čišćenja celog tela jer pomaže otpuštanje toksina u dubljim slojevima tkiva, u situacijama kada postoji zastoj u limfnom sistemu, kao i pre i posle posta. Neki ljudi koriste ovu tehniku u vreme prolećne ravnodnevice da bi obezbedili telu da u potpunosti iskoristi prednosti prolećnog čišćenja organizma.

Po završetku ove tehnike neke osobe mogu da osete umor i blagu vrtoglavicu, a neki mogu da osećaju i narednih nekoliki dana da su dosta zatrovani.

Ovu tehniku ne možete da primenjujete sami, već samo u specijalizovanim ustanovama koje poseduju neophodnu opremu i stručno osoblje.

Urinoterapija

Tokom svojih putovanja po svetu razgovarala sam sa mnogim ljudima i shvatila da se u svim kulturama praktikovala i praktikuje urinoterapija. Korišćenje urina u terapeutske svrhe staro je hiljadama godina i postoji mnoštvo njegovih različitih primena, počev od čišćenja rana i opekotina, pa do menjanja naelektrisanja oko ćelijskih membrana. Urin se koristi i za spoljašnju i za unutrašnju upotrebu, a spoljašnja upotreba je ona koju posebno koristim u svojoj praksi.

Urin je, zapravo, višak tečnosti iz limfnog sistema i potpuno je sterilan, sem u slučaju postojanja neke urinarne ili bubrežne infekcije. Korišćenje urina kao terapeutskog sredstva naziva se *izopatija*, što znači *isto lečiti istim,* za razliku od homeopatije, što znači *slično lečiti sličnim*. Vaš urin sadrži informaciju ko ste vi zapravo, a sem toga, i mnoštvo vitamina i minerala. Veoma je koristan za izvlačenje nagomilanih toksina i čišćenje organizma.

Za spoljašnju upotrebu je potrebno da uhvatite prvi jutarnji urin. Jedan stari Indijac koji se bavio urinoterapijom imao je običaj da kaže: „Odbacite glavu i rep zmije", što znači da treba uzeti samo srednji mlaz. Sipajte urin u staklenu bocu i omogućite mu da ima kontakt sa vazduhom tako što ćete blago zatvoriti bocu čepom od platna ili vune. Nemojte da je stavljate u frižider, ali je čuvajte na hladnom i tamnom mestu najmanje tri dana. Posle toga, urin je spreman za spoljašnju upotrebu jer je došlo do hemijske promene i pošto je bio izložen dejstvu vazduha postao je više alkalan, što mu omogućava da izvlači upale iz tela. Do toga dolazi tako što urin pomaže da se natrijum izvlači iz ćelija i otpušta kroz kožu. Trljanje kože urinom predstavlja najbrži način da se promeni naelektrisanje oko ćelijskih membrana, a time i ukupno naelektrisanje tela. Za spoljašnju upotrebu se koristi urin star od tri do deset dana jer tada ima svojstva da čisti i da leči upale.

Trljanje kože celog tela urinom

Uputstvo:

1. ***Zagrejte bocu sa urinom koji je star između 3 i 10 dana tako što ćete staviti bocu u sud sa vrućom vodom, a onda sipajte tako zagrejan urin u posudu. (Za ovu svrhu je bilo uobičajeno da se koristi posuda od bakra.)***
2. ***Sedite u kadu i sipajte nešto urina na dlanove i počnite da trljate njima lice i vrat i radite to sve dok se ne osuše (sve dok koža lica i vrata ne upije urin i ne osuši se).***
3. ***Posle toga, utrljajte urin na oba stopala, odozdo i odozgo, i to radite sve dok koža sve ne upije i ne osuši se.***
4. ***Nastavite da utrljavate po celom telu i uvek trljajte dok se koža potpuno ne osuši. Neki delovi tela brže upijaju urin, a to pogotovu važi za one delove u kojima se toksini brže eliminišu, ali vi možete nasumično da utrljavate.***
5. ***Kada završite sa utrljavanjem po svim delovima tela (spreda i pozadi), ponovo trljajte kožu lica i vrata sve dok se ne osuši.***
6. ***Istuširajte se ili okupajte i operite prirodnim sapunom.***

Jasno je da ovaj proces mora da traje izvesno vreme, a idealno je da traje oko sat vremena. Međutim, čak i ako nemate dovoljno vremena, pokušajte da istrljate lice, vrat, tabane i dlanove jer su to glavni delovi kože preko kojih se vrši izbacivanje toksina.

Najbolje bi bilo da kao deo svog redovnog programa održavanja zdravlja najpre istrljate kožu četkom, zatim da dvadesetak minuta utrljavate urin i da završite ceo tretman naizmeničnim tuširanjem toplom i hladnom vodom. To bi bio izvrstan početak dana, pogotovu ako vas očekuje mnogo obaveza.

Nanošenje urina na kožu može da se radi jednom nedeljno ili svakodnevno, zavisno od intenziteta pokretanja toksina koji želite da postignete. Najveću korist od ove tehnike imaju osobe koje ne mogu da izbace toksine pomoću klistiranja.

Obloga od urina

Stavljanje obloge od urina može da ima izuzetno dejstvo na telo, a pogotovu na bubrege. Poznavala sam ljude koji su patili od nefritisa i koji su stavljanjem obloge od urina koju bi držali samo sat vremena uspevali da značajno smanje svoje simptome. U ovakvim slučajevima, ako nemate spremljen stari urin, pomoći će vam i stavljanje obloge od svežeg urina.

Već smo govorili o učenju o pet elemenata i videli da su po njemu bubrezi sedište straha. Dakle, stavljanje ove obloge na bubrege može mnogo da pomogne onima koji su u stanju povišene uznemirenosti ili straha. Primetila sam da je ova tehnika izvanredno korisna kod ulcerativnog kolitisa jer u glasu osobe koja pati od njega može da se oseti koliko je uplašena i uznemirena. U takvim slučajevima, moja preporuka je da se svako veče stavlja obloga od urina na bubrege i da se drži bar sat vremena. Ovo bi trebalo da se radi sve dok strah i uznemirenost ne prođu.

Da biste primenili ovu tehniku, potrebno vam je:

- **mali komad tkanine od češljanog pamuka veličine salvete**
- **boca sa vašim urinom starim od 3 do10 dana**
- **rolna prijanjajuće folije ili nekog sličnog materijala**

Uputstvo:

1. ***Zagrejte bocu sa urinom tako što ćete da je stavite u posudu sa vrućom vodom.***
2. ***Sipajte urin na tkaninu tako da bude dobro nakvašena.***
3. ***Iscedite višak urina i namestite tkaninu na predeo bubrega (srednji i donji deo leđa).***
4. ***Pričvrstite oblogu prijanjajućom folijom da se ne bi pomerala i da ne kaplje.***
5. ***Lezite i ostanite tako sat vremena.***
6. ***Skinite oblogu i okupajte se.***

Upozorenje: Nema potrebe da dodatno zagrevate deo tela na koji stavljate oblogu (recimo bocom sa vrućom vodom).

Obloge od urina možete da primenjujete u različitim situacijama i da ih stavljate na sve delove tela. Uvek će izazvati izvrsne efekte. Recimo, veoma su korisne za žene kojima su odstranjeni limfni čvorovi ispod pazuha zato što pomažu da se otvore putevi za eliminaciju toksina, pa samim tim i da se otklone tegobe koje stvara zastoj limfe u tom delu. I štitna žlezda izuzetno dobro reaguje na ove obloge. Za one koji imaju problem sa smanjenom aktivnošću štitne žlezde, dobro je da trljaju celo telo urinom i da stavljaju oblogu na štitnu žlezdu. Na osnovu mog iskustva, najefikasnija je kombinacija obloge od ricinusovog ulja koja se drži 30 minuta, a nakon toga se stavlja obloga od urina u istom trajanju. Stavljanje ove dve vrste obloga na štitnu žlezdu obezbeđuje veliku količinu energije za ozdravljenje na tom mestu. I pluća, pogotovu ako su puna mukusa, jako dobro reaguju na ovu vrstu obloga, kao i svaka druga oblast u kojoj postoji otok ili upala.

Sveži urin može da se koristi bilo gde na telu. Može da se koristi kao kupka za stopala jer potpomaže proces izbacivanja

toksina preko tabana. Takođe je koristan za lečenje mnogih tegoba sa ušima. Ako dete pati od bolova u uhu, pokušajte da mu nakapate nekoliko kapi njegovog ili majčinog svežeg urina u uvo. Koristan je i za oči. Pokušajte da umijete ujutro ili uveče oči njim ili da stavite po nekoliko kapi u svako oko. Ovo je jedan od najboljih i najbržih načina da se izleči konjunktivitis. Ako se stavi u nos, urin pomaže sinusima da se očiste. Ako sveži urin utrljate u kosu i ostavite da deluje pola sata, videćete koliko će vam kosa omekšati. Istovremeno će doći do poboljšanja kvaliteta kose i kože glave. Sasvim sigurno vam je poznato da se jedan od glavnih sastojaka urina – urea – koristi u mnogim kozmetičkim preparatima za negu kose i kože. Ova urea potiče iz urina životinja. Zar ne mislite da je bolje da za te potrebe koristite sopstveni? Često se dešava da, kad neko počne da primenjuje utrljavanje urina u kožu, svi primete kako zdravo i lepo izgleda.

Unutrašnja upotreba urina

Ispijanje sopstvenog urina ima izvrsno dejstvo na telo i um i ova praksa postoji već hiljadama godina. Čak je i danas mnogo prisutnija nego što se veruje. Ponavljam da treba koristiti prvi jutarnji urin i to srednji mlaz.

Ako želite da polako počnete sa ovom tehnikom, preporučujem vam da najpre pokušate da ujutru ispirate usta svežim urinom jer to predstavlja jedan od najefikasnijih načina za lečenje gingivitisa i desni koje krvare. Posle toga možete da pređete na grgljanje.

Što se tiče ispijanja urina, preporučujem vam da najpre počnete da uzimate po nekoliko gutljaja svežeg urina uzetog kasno popodne jer je onda blaži nego ujutru. Naravno, opet treba uzeti srednji mlaz. Kasnije možete da počnete da polako povećavate unos urina, a kada se potpuno naviknete, pređite na ispijanje prvog jutarnjeg urina.

Kada pijete sopstveni urin, morate da obratite posebnu pažnju na ono što ja nazivam „procesima guranja i izvlačenja". Ako pijete urin koji je vaša vibracija, on će pokrenuti proces detoksikacije pri kojem će vaše telo da izbacuje supstance koje ne sadrže vašu vibraciju. Ako započnete ovo unutrašnje čišćenje, veoma je važno da radite i spoljašnje nanošenje urina tako da on može da izbaci toksine iz tela preko kože. Na to sam mislila kad sam rekla da moraju da se usklade procesi guranja i izvlačenja. To je i razlog zašto je tehnika korišćenja urina jedna od najsnažnijih i najboljih. Sem toga, uvek je na dohvat ruke i potpuno besplatna.

Upozorenje: *Korišćenje urina za unutrašnju upotrebu ne preporučuje se osobama koje jedu mnogo mesa ili redovno uzimaju neki lek.*

***

Sve prethodno navedene tehnike mogu da budu veoma moćne i da pomognu procesu izlečenja ako se koriste pravovremeno, ali moraju da se primenjuju pažljivo. Potrebno je da se rukovodite onim što osećate i da koristite samo one tehnike za koje osećate da su dobre za vas i da vam prijaju. Ne bi trebalo da ih primenjujete nasumično, nadajući se da ćete tako izazvati neku promenu. Važno je da ih primenjujete s jasnom svešću na koji deo tela želite da delujete i s kojim ciljem.

Sve tehnike imaju, zapravo, isti cilj, a to je da vam pomognu da se na dubljem nivou povežete sa samim sobom. Kada svom telu budete ponudili oruđe kojim ćete mu pomoći u procesu čišćenja i izlečenja, ono će vas nagraditi tako što ćete se na dubljem nivou povezati sa samim sobom. Dok budete primenjivali ove tehnike, vaša intuicija će ojačati tako da ćete moći da osetite kad je pravo vreme da ih koristite,

kao i koju od njih treba da izaberete i intuitivno ćete znati koju tehniku koliko dugo i koliko intenzivno treba da primenite u nekom određenom trenutku. One mogu da vam donesu veliko olakšanje od dodatnog pritiska koji telo trpi kad započne proces izlečenja i mogu mnogo da doprinesu promeni stanja vaše svesti.

POGLAVLJE X

ZAVRŠNA RAZMIŠLJANJA

Mi živimo u neverovatnom univerzumu sačinjenom od energije koja vibrira i koji se stalno menja i širi. Ništa u njemu nije stalno sem promene same. Sve u univerzumu što pokuša da se odupre promeni stvoriće stres i nesklad. Isto ovo važi i za ljude. Poznato je da je, ako postoji stres i napetost između dvoje ljudi, velika verovatnoća da će se iz toga izroditi sukob i nezdrav odnos. Ako takav odnos postoji između nas i energija univerzuma, neminovno će doći do unutrašnjih sukoba i narušavanja ravnoteže.

Mi smo stvoreni da zauzimamo vodeće mesto u realnosti, da sanjamo uvek nove i predivne snove i da u sebi pronalazimo snagu da te snove ostvarujemo. Naše misli i snovi su vibracije koje neprestano odašiljemo u univerzum i one su ili u saglasju sa energijama koje se razvijaju u njemu ili su u neskladu sa njima. Budući da je univerzum neprestano u stanju ekspanzije, svaka naša misao i svaki naš san koji je ekspanzivan biće u harmoniji sa svim u celoj kreaciji. Ali, s druge strane, svaka naša misao koja je sputana biće van saglasja i izazvaće nesklad i stres. Jednostavno rečeno, ako želite da budete srećni, zdravi i slobodni, sve što treba da učinite je da mislite i sanjate samo o onome što vas čini srećnim.

Naša osećanja su jezik koji koristimo kada se obraćamo univerzumu i on nam uvek odgovara, reflektujući i vraćajući nam ono što smo mu poslali. Ako su nam misli uglavnom negativne i ispunjene strahovima, ono što će nam univerzum odraziti i odslikati u realnosti biće stres i strah. Ako su nam misli uglavnom pozitivne i ispunjene srećom, u našoj realnosti će vladati mir, radost i lepota. Ono što doživljavate u svetu uvek predstavlja odraz onoga kako se osećate. Dakle, ako u vama postoji disharmonija, bilo da je reč o nezadovoljstvu životom uopšteno gledano ili nekoj smrtonosnoj bolesti, vaša osećanja će vam biti vodič na putu povratka u ravnotežu. Ako budete neprestano težili mislima, osećanjima i iskustvima koji čine da se osećate sve bolje i bolje, otkrićete kvalitet života o kakvom niste mogli ni da sanjate.

Ključ za sve to je u doslednosti. Postoji mnogo stvari u životu koje nam pružaju iluziju da nam čine dobro, kao što su, na primer, parče čokolade koje pojedemo ili neka droga koju uzmemo, ali ako zaista želite da se osećate bolje, morate da pogledate duboko u sebe. Ako uspete da shvatite da su vas toksini koji su se vremenom nataložili u vašem telu odvojili od onoga što zapravo jeste, onda ćete shvatiti gde se nalaze uzroci disharmonije i bolesnog stanja u kojem ste. I ne samo to. Informacije koje sam sa vama podelila u ovoj knjizi omogućavaju vam da učinite sve što vam je potrebno da biste se na najlakši mogući način oslobodili toksina i ponovo otkrili koliko ste zapravo neverovatno biće.

Ljudsko telo nikada ne prestaje da me oduševljava svojim čudesnim integritetom i dizajnom. To naše vozilo je savršeno osposobljeno da nas odvede u čarobnu pustolovinu promene i ekspanzije u ovoj fizičkoj realnosti. Stvoreno je da se samo popravlja i da, pod uslovom da su okolnosti onakve kakve treba da budu, uvek bude u stanju da se vrati na mesto na kojem vladaju ravnoteža i harmonija.

Na tom telu postoje mnogobrojni prozori kroz koje onaj koji ume da gleda može da vidi njegove najskrivenije mehanizme. Često se za oči kaže da su „prozori duše", ali su one i prozori kroz koje stručnjak za iridologiju može da vidi kako svaki deo tela funkcioniše. Lekar tradicionalne kineske medicine može da vidi kroz neke druge prozore kao što su puls, jezik i lice, da li u nekom delu tela postoji prekid u toku energije. Svi ti ljudi širom sveta koji se bave nekom od vrsti tradicionalne medicine dobro znaju za ove prozore, kao što za njih, zapravo, zna i svaki običan čovek na ovoj planeti, čak i onda kada toga nije svestan. Ako se udružite sa svojim telom i ako počnete da sa njim sarađujete, umesto da radite protiv njega, bićete nagrađeni pristupom tim prozorima. Vaše telo želi da vam pokaže kako da ga vratite u stanje ravnoteže i harmonije, a vaša intuicija i osećanja su ključ za to. Ne morate da budete stručnjak bilo za zvaničnu, bilo za neku od vrsta tradicionalne medicine da biste postigli celovitost. Sve što je potrebno jeste da postanete stručnjak za samog sebe.

Mi smo bića koja vibriraju i kojima je potrebno da vibriraju u harmoniji sa univerzumom ako želimo da ostvarimo svoj puni potencijal. Došlo je vreme da shvatimo šta to zaista znači biti u saglasju da bismo mogli da pulsiramo zajedno, umesto što živimo u svetu koji smo sami stvorili, a u kojem je sve u suprotnosti. Promene koje se odigravaju u ovom trenutku stvaraju mogućnost da taj potencijal postane stvarnost. Zemljin puls se ubrzava. Šumanova rezonanca je sada visoka u poređenju sa onim kolika je bila u prošlosti. Brzina vibriranja fotona se stalno sve više povećava, tako da je sada kada su nam oči otvorene mnogo lakše sagledati istinu. Izazov koji se nalazi pred nama je da uskladimo svoj mikrokosmos sa makrokosmosom. Zbog toga je neophodno da podignemo nivo svoje vibracije, svoju svest, i da dozvolimo svetlosti univerzuma da osvetli lepotu onoga što mi zaista

jesmo. Moramo da prestanemo da se opiremo i da se prepustimo buđenju naših ćelija. To je naša sudbina. Promene su tu i mi moramo da se sa njima suočimo, sviđalo nam se to ili ne. Moramo da shvatimo da imamo snage da izvedemo tu ogromnu promenu koja je za dobrobit svih. Nema više vremena za dokono sedenje. Svi moramo da preuzmemo odgovornost i da odlučimo kakav svet želimo. Da li želite da nastavite da živite u ovakvom svetu u kakvom ste do sada živeli ili želite da živite u divnom svetu u kojem vladaju mir, harmonija i sreća? Da li želite da dozvolite da strah i zbunjenost budu osećanja koja u vama preovlađuju ili biste radije da živite u svetu u kojem su ljubav, saosećanje i razumevanje stvarnost?

Svako od nas negde duboko u sebi zna da smo rođeni da budemo srećni, ali, sreća se može dostići samo ako plešemo u harmoniji sa svim stvorenim. Neverovatno ubrzavanje vibracija u našem univerzumu dešava se da bi nam pomoglo, a ne da bi predstavljalo nekakvu pretnju po nas. Do problema dolazi samo onda kada odbijamo da prihvatimo svoju sudbinu, a to je da ostvarimo u punoj meri svoj istinski potencijal.

Mir je osećanje ravnoteže i harmonije koje nas prožima samo kada svi zajedno vibriramo. Svi znamo koliko je čudesno osećati mir i ljubav; to je stanje harmonije vibracija, to je trenutak kada su one u potpunom saglasju. To je energija koja se stvara između majke i bebe u trenutku njenog rođenja. Majka s ljubavlju pogleda u biće koje je stvorila i vidi odraz čiste ljubavi koja joj se uzvraća. Jedno od najuzbudljivijih iskustava koje možemo da doživimo je to da posmatramo rađanje novog života jer nas to podseća na čudo i lepotu onoga što mi zaista jesmo. Svi smo se mi rodili da bismo bili svesni stvaraoci sopstvene realnosti ispunjene smehom, šalom, radošću i lepotom. Mi smo bića koja se neprestano

razvijaju i mi smo ko-kreatori univerzuma koji se neprestano razvija. Ono kako se osećate je jednostavan, ali moćan vodič koji vam pokazuje šta je to što prizivate u svoju realnost. Kada vibriramo u harmoniji sa univerzumom, osećamo se celovito i to nam omogućava ekspanziju. Kada se krećemo nasuprot energijama univerzuma, život nam postaje težak i naporan. Došlo je vreme da prekinemo da se opiremo i trudimo se da ostvarimo sreću i da se umesto toga prepustimo i jednostavno uplovimo u nju.

Svi problemi u svetu nastali su iz naše odvojenosti jednih od drugih. Svako od nas živi u toliko različitoj realnosti da je postalo gotovo nemoguće komunicirati sa onima izvan naše vibracije. Do svih konflikata u svetu dolazi zbog naše nesposobnosti da komuniciramo jedni sa drugima. Počev od naših prekidanja odnosa sa drugim ljudima, pa do ratova, sve rasprave su se rodile zbog nedostatka povezanosti i sklada između ljudi.

To se odražava na nas i tada smo u disharmoniju i pokazujemo znake oboljevanja. Kada neki deo tela ne funkcioniše kako bi trebalo, to znači da taj deo nije u saglasju sa ostatkom tela. Ako, recimo, postoji neravnoteža u plućima, to znači da se naša sposobnost da se nosimo sa tugom i da je izražavamo, kao i težnja za čistotom neće glatko odvijati. Moramo da pronađemo način da ovaj deo tela dovedemo u rezonancu sa ostatkom tela.

Ne možemo da podignemo nivo naše svesti ako postoji problem između bilo kog dela našeg bića ili između nas i prostora – vremena koje zauzimamo. Kada telo ne funkcioniše onako kako bi trebalo, onda mu je potrebno da ga s ljubavlju i pažnjom negujemo dok se ne vrati u harmoniju. Ako želimo da živimo u ljubavi i miru jedni s drugima, ako želimo da vodimo život koji ima smisla i koji je uzbudljiv, ako želimo da ostvarimo svoj ogromni potencijal kao ko-kreatori

sopstvene realnosti, svi mi moramo da naučimo kako da se vratimo u saglasje sa zakonima univerzuma.

Kad se nađem u nekoj situaciji u kojoj ne mogu odmah da nađem rešenje, često mi se desi da sve okrenem naglavačke i tako dobijam novu perspektivu u sagledavanju stvari koja me odvede do rešenja. Kad god se tako ponašamo, mi zaista i počnemo da stvari sagledavamo na drugačiji način. Mnogi ljudi, recimo, veruju da materija utiče na svest, ali pomislite samo na trenutak na mogućnost da je svest zapravo ta koja stvara materiju. Ako iz takve perspektive posmatramo svet, počinjemo da shvatamo na koji način mi sami stvaramo svoju realnost i postaje nam jasno koliki uticaj svako od nas ima na sopstveni život.

Dopada mi se da stvari posmatram iz drugačijeg ugla jer mi to daje mogućnost da razmišljam na nov i sveobuhvatan način. Jedna od takvih zamisli je da Sunce ne proizvodi toplotu i svetlost, već da je njegova funkcija da odražava svest koja isijava sa Zemlje. Ovakva perspektiva nam pomaže da podržimo činjenicu da smo mi istovremeno i stvaraoci i učesnici u neverovatnoj priči koja se odvija. Razmislite samo kakav bi ovaj svet bio kada bismo okrenuli naopačke sopstvenu perspektivu. Šta bi se dogodilo kada bismo umesto da se borimo protiv virusa i bakterija sklopili partnerstvo sa njima? Šta ako ih više ne bismo posmatrali kao neprijatelje, već kao saveznike našeg tela koji treba da nam pomognu u našem večnom traganju za ravnotežom, harmonijom i saglasjem? Do kakvih sve promena u shvatanju bolesti bi to dovelo?

Svi mi živimo u svom ljudskom telu, ali je sada možda vreme da sagledamo naš položaj u kontekstu šire slike i univerzuma kao celine. Postoje mnogi kursevi koje možete da pohađate i mnoge knjige koje možete da pročitate, a odnose se na fizički svet, kao što su knjige o ishrani, zemljoradnji, gajenju stoke i slično. Postoji i mnoštvo knjiga koje se bave duhovnim

razvojem. Ono što je možda najzanimljivije je činjenica da mi živimo između tih dveju energija, fizičke i duhovne. Mi smo sama suština procesa koji se naziva „život". Onog trenutka kada toga postanemo svesni, moći ćemo da sagledamo stvari mnogo jasnije i da prihvatimo odgovornost za sopstveni život. O tom aspektu lične odgovornosti bilo je, zapravo, reči u ovoj knjizi. Naša jedina odgovornost, a istovremeno i naša duhovna odgovornost jeste da pripremimo svoje vozilo da može da komunicira sa energijama univerzuma i da ih onda isijava, Moramo da shvatimo kako da radimo i sa zemaljskim i sa nebeskim energijama i kako da ih udružimo na mestu na kojem se susrećemo, a to je naše telo.

Više energije, one nebeske, i one prizemnije, zemaljske, spajaju se u hrani koju jedemo. Većina ljudi u današnje vreme je na to zaboravila. Ono što jedemo proizvodi se na veoma udaljenim mestima u odnosu na ono na kojem živimo, a sve se češće dešava da je proizvodnja toliko automatizovana da namirnice jedva i da dođu u dodir sa ljudima. Naši preci su shvatali od kolike je važnosti uspostaviti blisku vezu sa zemljom i biljkama koje se na njoj gaje. Kada bismo povratili to znanje, naš odnos prema onome što jedemo bio bi sasvim drugačiji. Kad *vi* posadite *svojom* rukom seme, *vaša* DNK, pa samim tim i *vaša* vibracija zadržava se na tom semenu. Dok gajite tu biljku, vaša vibracija je u stalnoj interakciji sa vibracijom biljke i sa zemljom na kojoj ona raste. Kada je uberete i pojedete, ona postaje vaš jedinstveni lek koji sadrži u sebi nebeske vibracije, vibracije Zemlje i vaše vibracije. Kada vaše telo treba da svari ovako dobijenu hranu, onda ne dolazi ni do kakvog otpora, ni do kakvog stresa.

Priroda teži tome da sve dovede u harmoniju i ravnotežu. Ona će uvek na svakom mestu obezbediti sve biljke koje su potrebne za ishranu i za lečenje ljudi koji žive u toj oblasti. Njihova prehrambena i isceliteljska moć biće još

mnogostruko uvećane ako ti ljudi sami obrađuju svoju zemlju. Na to je mislio Rudolf Štajner kad je rekao da, ako hoćemo da izlečimo sebe, moramo najpre da izlečimo Zemlju. Odatle potiče naša potreba da sami učestvujemo u svim procesima koji su povezani sa onim čime se hranimo.

Kada uspostavite vezu sa nebom i sa planetom Zemljom, kada poštujete tlo na kojem živite i kada plešete u ritmu sa energijama univerzuma, tada uspostavljate duboku povezanost sa onim što zapravo jeste i tada se u vama razvija znanje o tome da se rešenje za svaki problem nalazi u vama samima.

Rudolf Štajner je ispričao jednu divnu priču koja sve ovo pokazuje. Odnosi se na jednog čoveka iz Austrije koji je sam proizvodio hranu za svoje potrebe, oslanjajući se na principe biodinamičkog uzgoja. Biodinamički pristup poljoprivredi zasnovan je na shvatanju da se mi nalazimo između neba i Zemlje. Biljke se sade, gaje i beru u skladu sa Mesecom i ostalim energijama univerzuma. Ovaj čovek nije posedovao nikakvo formalno medicinsko znanje, niti je bio obučen u korišćenju lekovitog bilja. Ipak, kada je jednog dana osetio bol u stomaku, intuitivno je znao koju biljku od onih koje je sam uzgojio treba da pojede da bi ozdravio. Bila je to jedna vrsta belog kupusa. Osetio je duboko u sebi da taj kupus sadrži vibraciju koja će mu pomoći da reši svoj problem sa stomakom. Pošto ga je on zasadio, u njemu je bila sadržana njegova vibracija. Kada je pojeo kupus, vibracija kupusa koja se našla u njegovom telu uspela je da pokrene zastoj i vrati njegovo telo u harmoniju. Nekima ovo može da zazvuči kao čarolija, ali to je nešto što svi mi imamo u sebi. Kada sami odgajamo hranu koja je u rezonanci sa nama, ne postoji nikakav otpor dok je jedemo.

Ćelijsko buđenje predstavlja čudesno putovanje unošenja svetlosti u naše telo. Kada svojim ćelijama dajemo

odgovarajući hranu, mi budimo svoj potencijal da se povežemo sa univerzalnom mudrošću. I mada se kod svakog od nas priča razvija na drugačiji način, put nas sve vodi do mesta čistog blaženstva. To je primanje i prenošenje mudrosti od jednog bića drugom na isti način na koji svetlost putuje od ćelije do ćelije.

Otkrili ste novi način posmatranja svog neverovatnog tela i kako ono funkcioniše. Saslušali ste svoju priču i uspeli da je protumačite. Razumeli ste kako da sebe ponovo vratite u stanje harmonije. Znate kako da se povežete i kako da probudite svoje ćelije i imate svo oruđe koje vam je za to potrebno. Pa, kuda sada želite da pođete?

DODATAK I

SAŽETI PRIKAZI TRI SLUČAJA

Kad primenimo principe ćelijskog buđenja na neki slučaj, odmah nam pada u oči kako povezanost simptoma počinje da se polako otkriva u priči te osobe. Počinjemo da uočavamo kako su se nivoi dehidratacije i stresa polako širili sve dublje. Takođe vidimo kako se telo mnogo puta trudilo da povrati ravnotežu. Primećujemo kako Heringov zakon deluje u praksi i kako je telo plesalo u skladu sa prirodnim ritmovima. Dok se taj proces razvija, počinjemo da postajemo svesni neverovatnog integriteta tela i da shvatamo kako nas priroda snabdeva svim energijama koje su nam potrebne za izlečenje. Da bih vam jasnije pokazala kako delovi priče mogu da se povežu u praksi predstaviću vam tri različita slučaja i dati njihovo tumačenje. Oni prikazuju tri različita načina na koji tuberkulozna mrlja može da se odrazi na zdravstveno stanje neke osobe. Ovo nisu kompletni prikazi slučajeva, već samo najupečatljiviji događaji iz života svake od osoba koji su imali najvećeg značaja za razvoj njene bolesti.

Slučaj I

- Karlični porođaj.
- Dete nije dojeno.
- Primilo je sve vakcine.
- Patilo od ušnih infekcija koje su lečene antibioticima.
- Be-se-že vakcinu primilo na početku puberteta.
- Bolovalo od mononukleoze.
- Posle bolesti stalni bolovi u zglobovima i artritis.
- Problemi sa spavanjem – kasno leganje i kasno ustajanje.
- Simptomi hroničnog umora.

Tumačenje

Kad dete tokom porođaja nije okrenuto na uobičajen način, to znači da je naelektrisanje u majčinoj materici nepravilno i da je došlo do toga da se posteljica nalazila na pogrešnom mestu. Pošto smo upoznati sa principima razmene koja se odvija u toku ciklusa dan/noć, znamo da do promene u naelektrisanju može da dođe samo ako je kod majke došlo do dehidratacije. Kad postoji dehidratacija, ćelije se štite tako što stvaraju sloj holesterola oko svojih membrana da bi sprečile dalje gubljenje tečnosti. Ovaj sloj holesterola ometa razmenu elektrolita unutar ćelije. Dolazi do situacije u kojoj se nakupljaju pogrešni elektroliti u ćeliji i razmena dan/noć se ne odigrava u potpunosti. Kod trudnice koja ima simptome dehidratacije ova promena u naelektrisanju dovodi do promene u polaritetu materice. Kad je polaritet materice ispravan posteljica se kači za vrh materice tako da pupčana vrpca visi i omogućava detetu koje se razvija da se slobodno kreće u materici. Kad polaritet nije dovoljno jak, posteljica se kači za bočni zid materice i zbog toga dolazi do

nepravilnog položaja deteta pri porođaju. U najekstremnijim slučajevima, posteljica može da se nalazi preko porođajnog kanala ili čak i izvan materice, u Falopijevoj tubi, što dovodi do vanmateričnе trudnoće. Sem toga, kada kod majke postoji dehidratacija, jedan deo dehidratacije preneće se i na dete.

Ako majka iz nekog razloga nije u stanju da doji dete, doći će do situacije u kojoj odnos cinka i bakra neće biti u ravnoteži. To može da izazove problem stvaranja zavisnosti kod deteta. Sem toga, dojenje pomaže bebi da se razvije crevna flora, što se ne događa kad se od rođenja unosi neki strani proizvod kao što je, recimo, veštačko mleko za odojčad.

Vakcinacije dovode do vibracionog stresa kod bebe, što za posledicu ima dalje povećanje dehidratacije. Kad se to desi, često je moguće videti u kompletnoj istoriji bolesti da postoji neravnoteža u pet elemenata. Ta neravnoteža je pogotovu prisutna kod elementa Metala. Takve bebe pokazuje prve simptome konstipacije, probleme s kožom, kao što su ekcem ili čak i promene u ponašanju (ne spavaju dovoljno ili imaju manjak energije). Ozbiljnost ovih simptoma (zavisno od toga da li se manifestuju na koži, debelom crevu, plućima ili umu) jasan je pokazatelj nivoa dehidratacije. Kako se dehidratacija povećava, jasno se zapaža sve više akutnih bolesti zato što telo pokušava da se oslobodi toksičnosti koja se nagomilala kao posledica toga što se razmena dan/noć ne odvija u potpunosti. U slučaju o kojem je reč, ovaj disbalans se manifestovao kao upale uha. Po učenju o pet elemenata, postoji povezanost između ušiju i bubrega kojima vlada element Voda, tako da zapažamo porast nivoa dehidratacije. Upotreba antibiotika ne samo da dovodi do potiskivanja simptoma i gura bolest dublje u telo, već utiče i na snižavanje temperature tela. Dakle, vidimo kako se uslovi unutar epruvete sve više pogoršavaju.

S ulaskom deteta u pubertet, njegovo telo se već uveliko bori da održi ravnotežu. Kada na samom početku puberteta primi be-se-že vakcinu, koja je, zapravo, vakcina protiv tuberkuloze, ta vakcina samo još više pogoršava sliku bolesti. Ako osoba već nosi tuberkuloznu mrlju kao predispoziciju, vakcina može da izazove da se ta predispozicija iz prošlosti (nasleđena od predaka) aktivira u sadašnjosti. Veoma često se dešava da se ona manifestuje kao mononukleoza, baš kao što se desilo u primeru koji analiziramo. Mononukleoza se razvija samo kod onih osoba koje se bore da se oslobode toksina. Ono što je, takođe, zajedničko tim ljudima jeste da se posle preležane mononukleoze nikada više ne osećaju sasvim dobro. To je znak da su limfni sistem i jetra postali preopterećeni toksinima, a to se uvek direktno odražava na nivo energije te osobe. Ove simptome uvek prate simptomi artritisa i bolovi, kao i promena vrednosti pH u krvi u kojoj sve više raste kiselost.

Posle ovoga dolazi i do poremećaja viših nivoa, što se ogleda u poremećaju sna. („Ne mogu da spavam" predstavlja znak većeg poremećaja od „Bole me zglobovi".) Njen unutrašnji sat je poremećen i više ne pleše u skladu sa smenom dana i noći, tako da odlazi kasno na spavanje i budi se kasno ujutru. To je jasan znak dubljeg poremećaja ciklusa dan/noć, a samim tim i većeg nivoa dehidratacije. U toj fazi ova osoba je izgubila sposobnost da izazove akutnu bolest kojom bi mogla da izbaci toksine i nije ni čudo što ima sve simptome hroničnog umora.

Slučaj II

- Vrlo velika težina na rođenju.
- Dojenje u trajanju od tri meseca.
- Primljene sve uobičajene vakcine.
- Upala uva koja je lečena antibioticima.
- Menstruacije u početku veoma neredovne.
- Godinu dana po dobijanju prve menstruacije primljena be-se-že vakcina.
- Šest meseci po dobijanju vakcine poremećaji u ishrani.
- U dvadesetim godinama, policistični jajnici.

Tumačenje

U ovom slučaju imamo bebu koja je na rođenju imala preveliku težinu. To ukazuje na predispozicije prema dijabetesu, koji je istovremeno i ekstremno visok nivo šećera u krv i poremećaj u endokrinom sistemu. Neravnoteža u nivou šećera u krvi povezana je sa nesposobnošću tela da zadržava kalcijum na pravom mestu, što je dalje povezano sa dehidratacijom, tako da je vrlo verovatno da je ova osoba rođena sa nasleđenim visokim nivoom dehidratacije koji joj je prenet od predaka. Ova nasleđena dehidratacija kod nje će izazvati predispoziciju prema nestabilnom nivou šećera u krvi, a samim tim i ka razvoju dijabetesa u kasnijem životnom dobu. Ipak, da bi se dijabetes realno manifestovao, potrebno je da se stvore dublji nivoi dehidratacije. Podsetimo se Heringovog zakona po kome se bolest razvija od dna ka vrhu. U našem slučaju možemo da vidimo da je neravnoteža u endokrinom sistemu stigla do reproduktivnih organa i da se još nije popela na nivo pankreasa. Podsećam vas da je neravnoteža u endokrinom sistemu povezana sa nedostatkom ravnoteže osnovnih masnih kiselina, pa je veoma verovatno da je ova

osoba rođena sa nasleđenim nedostatkom ili disbalansom ovih vitalnih hranljivih materija. Dojena je prva tri meseca, ali, podsećam vas da je kvalitet majčinog mleka u direktnoj srazmeri sa kvalitetom njene ishrane u tom periodu. Zatim vidimo da je uobičajeni program vakcinacije doveo do velikog stresa u telu i zbog toga je došlo do dubljeg nivoa dehidratacije. To znači da je osoba postala suvlja i još više udaljena od svih prirodnih ritmova po kojima uravnoteženo telo pleše. Upala uva je predstavljala još jedan pokušaj tela da se izbori sa nakupljenim toksinima, ali pošto je lečena supresivnom metodom, odnosno antibioticima, to se nije završilo izbacivanjem toksina.

Kad je ta osoba ušla u pubertet, menstruacije su bile veoma neredovne, jasno pokazujući koliko je ta osoba udaljena od ritma Meseca. Na osnovu učenja o pet elemenata, jasno nam je da su se posledice odrazile na jetru i žučnu kesu zato što su oni odgovorni za planiranje svih akcija u telu, a mi vidimo da nisu funkcionisali kako treba (menstruacija su bile neredovne). Možemo dalje da pretpostavimo da je postojao i nedostatak osnovnih hranljivih sastojaka koji regulišu rad endokrinog sistema, hidrataciju i pH vrednost u krvi.

U ovoj fazi, neredovne menstruacije su znak da nešto nije u redu, ali simptomi još nisu postali ozbiljni. Situacija se naglo menja posle primanja be-se-že vakcine. Vidimo da je došlo do pogoršanja koje se manifestovalo kao poremećaj u ishrani. Već smo primetili da se i pre dobijanja vakcine ova osoba borila da očuva zdravlje. Stres koji je vakcina izazvala gurnuo ju je do tačke u kojoj je došlo do stvaranja poremećaja u ishrani. Oni su se ispoljavali kao preterano uzimanje hrane koja sadrži visoke nivoe rafinisanih ugljenih hidrata (pogotovu brašna i šećera), soli i denaturisanih masti. Dolazilo je do dramatičnih padova nivoa šećera u krvi i neizdrživih napada žudnje za hranom zato što se njena

nasleđena predispozicija ka neravnoteži šećera u krvi sve više ispoljavala.

Na kraju, u dvadesetim godinama života, postavljena joj je dijagnoza policističnih jajnika. Da je i ovo dalje potiskivano, gotovo je izvesno da bi kasnije u životu obolela od dijabetesa.

Srećom, kada se ova osoba ponovo povezala sa onim što zaista jeste, shvatila je kako da se vrati putem natrag ka zdravlju i počela je da piše drugačiju životnu priču o zdravlju koje se neprestano popravlja.

Slučaj III

- Normalan porođaj.
- Tokom porođaja majka je primila *sintometrin* (lek koji se daje u trećoj fazi porođaja da bi se ubrzalo izbacivanje posteljice, što često dovodi do razvoja žutice kod bebe).
- Beba dojena u kratkom vremenskom periodu.
- Primljene sve vakcine.
- Infekcije grla lečene antibioticima.
- Primanje be-se-že vakcine poklapa se sa periodom ulaska u pubertet.
- Kao tinejdžer patila od sindroma iritabilnog creva.
- Tri puta je lečena antibioticima zbog teškog slučaja akni. Svaki put je primala *oksitetraciklin* po šest meseci.
- Veliki nedostatak energije na kraju puberteta.
- Veliki problemi sa prekomernom težinom.

Tumačenje

U ovom slučaju znamo da je porođaj bio normalan, ali da je dat lek *sintometrin* zbog bržeg izbacivanja posteljice. Ovaj lek se daje dok je beba još uvek povezana pupčanom vrpcom sa majkom. On narušava prirodan plan majčinog porođaja i zbog toga utiče na jetru (planera u organizmu) i majke i deteta. Kod bebe se to često manifestuje izbijanjem žutice, što je znak poremećaja u radu jetre i siguran znak stresa i dehidratacije. Posle toga je beba jedno kratko vreme dojena, a kasnije se prešlo na veštačko mleko koje je neprirodan proizvod i u toliko ranom uzrastu dovodi do daljeg stresa. Primljene vakcine su još više povećale stres, pa stoga nije iznenađujuće što su počele da se javljaju infekcije grla koje su predstavljale pokušaje tela da se oslobodi toksina. Kada se te infekcije leče antibioticima dolazi do daljeg porasta stresa u organizmu, do dalje dehidratacije i do snižavanja prirodnih potencijala te osobe. Upale grla pokazuju da postoji stagnacija limfe u telu i da ono pokušava da je se oslobodi izbijanjem akutnih bolesti. Kada se akutne bolesti suzbijaju, stres, dehidratacija i toksini zalaze u dublje nivoe tela.

Onda stižemo do puberteta za koji znamo da sam po sebi predstavlja vreme velikih izazova. Dete prima be-se-že vakcinu, a ona ima veliki uticaj na telo koje je već pod velikim stresom i vidimo da se javljaju problemi sa kožom i sa debelom crevom. Po učenju o pet elemenata, ova dva organa su pod uticajem elementa Metala i uvek su prisutni u slici tuberkuloze. Sindrom iritabilnog creva pokazuje da debelo crevo nije u stanju da se prazni na normalan način zbog hronične dehidratacije. Onda telo, zbog svog savršenog integriteta, pokušava da toksine izbaci kroz kožu (akne). Akne se suzbijaju dugotrajnom upotrebom antibiotika, a da

niko ne primećuje postojanje povezanosti između debelog creva, kože, jetre i limfnog sistema kod te osobe. Dugotrajna upotreba antibiotika izaziva veliki poremećaj u crevima zato što oni remete crevnu floru, pa samim tim i procese varenja i apsorbcije hranljivih materija. Kada je ta osoba stigla do kraja puberteta, već je patila od manjka hranljivih materija i imala je toliko neuravnotežen sistem za varenje da je došlo do smanjenja nivoa energija i problema sa težinom.

Često se dešava da u situacijama kao što je ova niko ne povezuje sve ove aspekte i slučaj se ne tumači na ispravan način, što dovodi do nemogućnosti da se pronađe rešenje. Ipak, nikada ne prestaje da me zadivljuje koliko brzo ljudi mogu da preokrenu svoju priču i da počnu da se isceljuju čim shvate kako i zašto su došli u stanje disharmonije i počeli da pokazuju simptome oboljevanja.

DODATAK II

JOD

Istorijski posmatrano, ljudi su nekada pretežno živeli na obalama mora i reka, a tek mnogo kasnije su počeli da žive dublje u unutrašnjosti kopna i potrebno je da sada razmotrimo do kakvih posledica po našu ishranu je to dovelo. Očigledno je da danas u našoj ishrani sve manje koristimo ribu, morske plodove, kao i sve ostalo što je zastupljeno u priobalju. Ljudi koji žive blizu mora, a pogotovu oni na ostrvima, svakoga dana unose velike količine joda putem ishrane. Primetno je da većinu njih odlikuje izuzetno dobro zdravstveno stanje i da među njima postoji niska stopa obolelih od karcinoma, srčanih bolesti i mnogih drugih poremećaja koji se javljaju kod ljudi koji živi dublje na kopnu. U poslednje vreme su urađena mnoga istraživanja i merenja koja su pokazala da je neophodno da svakodnevno unosimo najmanje 12,5 mg joda, bilo ishranom, bilo putem različitih dodataka ishrani. Lekari su nekada u bolnicama davali pacijentima kojima je to bilo potrebno doze od 37,5 mg joda dnevno, a u nekim teškim slučajevima i mnogo veće.

Jod je dugo vremena povezivan samo sa funkcionisanjem štitne žlezde, ali zapravo je potreban svakoj ćeliji našeg tela. Nivoi joda su prirodno viši u nekim delovima tela, kao što su to štitna žlezda, jajnici i prostata. Jod je, takođe, od suštinske

važnosti za razvoj mozga i njegovo pravilno funkcionisanje.

Drugi važan aspekt pitanja unošenja joda u današnje vreme je činjenica da smo dozvolili da nam se u ishrani nađu mnoge supstance koje nas sprečavaju da ga u potpunosti apsorbujemo, kao što su fluor, hlor, brom, azot i njihova različita jedinjenja. Ako se u vodu za piće ili pastu za zube dodaje fluor, onda receptori za jod, pogotovu oni koji se nalaze u štitnoj žlezdi, privlače fluor umesto joda. Slično se dešava i sa drugim supstancama zato što sve one potiskuju jod i zauzimaju njegovo mesto u ćelijama. A sve ove supstance se, na ovaj ili onaj način, dodaju hrani koju svakodnevno uzimamo da bi joj se, navodno, poboljšao kvalitet ili da bi bila bezbednija za korišćenje.

Istovremeno živimo u okruženju u kojem postoje visoki nivoi prikrivene radijacije, danas veći nego ikada zbog masovne upotrebe mobilnih i bežičnih telefona. Oni izazivaju ogromne elektromagnetne interference, koje remete naelektrisanje oko ćelijskih membrana i imaju izuzetno negativne efekte na naš endokrini sistem. Jod predstavlja prirodni antidot za radijaciju, ali zbog smanjenog unošenja joda i zbog velikog unošenja supstanci koje ga potiskuju (fluor, hlor i slično), naša otpornost na mnoge sporedne negativne efekte ovih energija koje smo sami stvorili je izuzetno smanjena.

Jod je, takođe, od ogromnog značaja za jajnike zato što kontroliše prekomernu količinu sintetičkih estrogena koji su se takođe uvukli u našu ishranu. Oni su prisutni u hrani koju svakodnevno konzumiramo jer se nalaze u plastičnim materijalima koji se upotrebljavaju za pakovanje i skladištenje hrane. Ove supstance se uvlače u hranu koju jedemo i imitiraju naše prirodne estrogene što dovodi do velike hormonske neravnoteže sa kojom ne možemo da se izborimo bez dovoljne količine joda.

Tokom proteklih stotinak godina mnogi čuveni lekari postali su svesni ove opasnosti i objavili su rezultate svojih istraživanja. Sada ću spomenuti samo dr Maksa Gersona i dr Derija zato što su obojica koristili jod kao sastavni deo svojih terapija malignih oboljenja. U poslednje vreme pojavila su se još dva značajna imena, a to su dr Ejbraham i dr Braunstin.

Živimo u vremenu stalnog ubrzavanja Zemljine vibracije i, kao što sam već objasnila, mi moramo da uskladimo svoju vibraciju sa onima koje nam dolaze iz makrokosmosa. Već je dugo poznato da je brzina našeg metabolizma neraskidivo povezana sa radom štitne žlezde. U današnje vreme, kod sve većeg broja ljudi javljaju se simptomi smanjenog funkcionisanja štitne žlezde. Jasan pokazatelj ovoga je i snižena prosečna temperatura tela, kao i ogroman broj ljudi koji uzima sintetičke hormone štitne žlezde. Istraživanja gorepomenutih lekara nedvosmisleno pokazuju da je nedostatak joda glavni uzrok za nastanak ovih problema.

Farmaceutska industrija se već godinama zalaže za smanjivanje visine neophodnih dnevnih količina kod svih preparata joda, tako da je sada gornja propisana granica dnevno potrebnog joda 0,5 mg. To iznosi 96% manje od minimalnog dnevnog unosa koji je po ovim lekarima neophodan, a oni su postigli velike uspehe korišćenjem joda u lečenju širokog spektra zdravstvenih problema. Ako se preporuke farmaceutske industrije ozakone, uopšte ne sumnjam da će se povećati broj ljudi sa smanjenom aktivnošću štitne žlezde, kancerima izazvanih problemima sa estrogenom i mnogi drugi zdravstveni problemi za koje je dokazano da su povezani sa nedostatkom joda u organizmu. Naravno, ovo je sa finansijske tačke gledano veoma povoljno za farmaceutsku industriju koja proizvodi sintetičke hormone štitne žlezde, lekove za snižavanje nivoa estrogena i lekove

za hemoterapiju, a svi oni imaju sporedne efekte koji su veoma zabrinjavajući.

Smatram da je jod od izuzetno velikog značaja za zdravlje ljudi, a pogotovu za normalno funkcionisanje mozga. Za mene smanjivanje propisanih dnevnih količina joda predstavlja pokušaj sprečavanja da ostvarimo svoj puni potencijal, kao i načina da se održi nepromenjeno stanje u medicinskoj profesiji baziranoj na upotrebi farmaceutskih proizvoda. Svaki put kada naiđem na neki tekst u kojem se govori o važnosti joda za naše zdravlje, naiđem i na vest o tome koliko je ova prirodna supstanca opasna. Nisam pristalica nikakve teorija zavere, ali mi je očigledno da nam se plasiraju kontradiktorne i zbunjujuće informacije, pa moram da se upitam zašto je to tako. Ponovo naglašavam da se jedini odgovor nalazi u preuzimanju sopstvene odgovornosti za otkrivanje prave istine.

Preporučene dnevne količine joda kao dodatka bile su po mišljenju lekara prethodnih generacija od 12,5 – 37,5 mg u formi lugol rastvora. Otkrili smo da to predstavlja idealnu količinu za dobrobit celog organizma, a zaključak je zasnovan na rezultatima dobijenim korišćenjem novog testa opterećenja.

dr Gaj Ejbraham

REČNIK MANJE POZNATIH REČI

Akutna bolest: Kratkotrajna bolest koja zahteva mnogo energije.

Biohemijski proces: Hemijski i fizičko-hemijski proces koji se odvija unutar živog organizma.

Biofoton: Foton koji se stvara u telu prilikom sudara dva slobodna radikala.

Ćelijska membrana: Spoljna granica ćelije koja ima glavnu ulogu u funkcionisanju ćelije. Sastavljena je od lipida i proteina.

Hronična bolest: Duboka stagnantna bolest koju je teže pokrenuti ka izlečenju nego akutnu.

Elektroliti: Makro minerali – natrijum, kalijum, kalcijum i magnezijum.

Elektron: Negativno naelektrisana subatomska čestica, primarni nosilac naelektrisanja.

Enzimi: Proteini koje proizvodi živi organizam, a koji se ponašaju kao katalizatori biohemijskih reakcija.

Ravnodnevica: Periodi u toku godine kad dan i noć traju podjednako dugo. Sunce je pod pravim uglom u odnosu na ekvator. Obično pada oko 21. marta i 21. septembra.

Jon: Atom ili molekul sa pozitivnim ili negativnim naelektrisanjem.

Makrokosmos: Širi plan, univerzum, kosmos.

Metabolizam: Hemijski proces koji se dešava unutar živog organizma s ciljem da se održi život.

Mikrob: Mikroorganizam, pogotovu bakterija.

Mikrokosmos: Sažetak u minijaturi. Mali prikaz veće slike (makrokosmosa)

Mikroorganizam: Veoma mali oblik života.

Mikrozimi: Živi organizmi koji se nalaze u zdravim ćelijama i koji pod određenim uslovima mogu da evoluiraju u bakterije da bi izazvali promenu. Ponovo se vraćaju u svoj prvobitni oblik kada se uspostavi ravnoteža. Uvek postoje i prisutni su u svim životnim formama (od biljaka do ljudi). Bešam je smatrao da oni predstavljaju sastavni deo svakog oblika života.

Nodal: Nulto naelektrisanje, struje ili napona.

pH: Mera kiselosti ili alkalnosti.

Foton: Čestica koja predstavlja kvant svetlosti.

Polaritet: Suprotnost dvaju svojstava ili sila koje stoje u međusobnom odnosu.

Prostaglandini: grupa supstanci koje imaju različita dejstva nalik onima hormona, a sarađuju s endokrinim žlezdama.

Supresivno lečenje: lečenje kojim se sprečava izbijanje neke manifestacije bolesti koja bi, da nije potisnuta, dovela do poboljšanja opšteg zdravstvenog stanja i dobrobiti.

KORIŠĆENI IZVORI

Poglavlje I

Edward Bach, *Heal Thyself*, C. W. Daniel, 1996

Gregg Braden, *The Divine Matrix*, Hay House, 2006

Dr Henry Lindlahr, *The Philosophy of Natural Therapeutics*, Lindlahr Publishing Co., 1936; reissued Vermilion, 2005

Poglavlje II

Olof Alexandersson, *Living Water: Viktor Schauberger and the Secrets of Natural Energy*, Turnstone Press, 1982

Dr F. Batmanghelidj, *Your Body's Many Cries for Water*, Global Health Solutions, 1994

Herb Boynton, Mark F. McCarthy and Richard D. Moore, *The Salt Solution*, Avery Publishing Group Inc., 2001

Martin L. Budd, *Low Blood Sugar*, Thorsons, 1981

Masaru Emoto, *The Hidden Messages in Water*, Beyond Words Publishing, 2004

Sebastian Kneipp, *My Water Cure*, 1891; reissued Standard Publications, Inc., 2007

Bruce Lipton, *The Biology of Belief*, Hay House, 2008

Yogi Ramacharaka, *The Hindu Yogi Practical Water Cure*, Yogi Publication Society, 1937; reissued 2007

DVD: The College of Natural Nutrition, *Human Potential*, 2007

Poglavlje III

Marco Bischof, *Biophotonen: Das Licht in unseren Zellen* (*Biophotons: The Light in our Cells*, as yet untranslated into English), Zweitausendeins, 1996
Johanna Budwig, *Flax Oil as a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases*, Apple Publishing Co. Ltd, 1994
Mary Enig, *Know Your Fats*, Bethesda Press, 2000
Mae-Wan Ho, *The Rainbow and the Worm*, World Scientific Publishing Co. Ltd, 1993
Annie Padden Jubb and David Jubb, *Secrets of an Alkaline Body*, North Atlantic Books, 2004
Bruce Lipton, *The Biology of Belief*, Hay House, 2008
Jeremy Narby, *The Cosmic Serpent*, Victor Gollancz, 1998
James L. Oschman, *Energy Medicine*, Churchill Livingstone, 2000
Roger Taylor, „Free Radicals and the Wholeness of the Organism", Nexus, vol. 13, no. 3,April-May 2006

DVD: The College of Natural Nutrition, *Light and Energy Centres and The Endocrine System: Utilisation of Oil and Light*, 2007

Videti: Fritz-Albert Popp, International Institute of Biophysics, Station Hombroich, Kapellener Strasse, D-41472 Neuss, Germany; www.life-scientists.de.

Poglavlje IV

Harriet Beinfield, *Between Heaven and Earth*, Ballantine Books, Inc., 1992
Dianne M. Connelly, *Traditional Acupuncture,* The Centre for Traditional Acupuncture, 1975
Russell Foster and Leon Kreitzman, *Rhythms of Life*, Profile Books, 2005
Annie Padden Jubb and David Jubb, *Secrets of an Alkaline Body,* NorthAtlantic Books, 2004
Johanna Paunegger and Thomas Poppe, *Moontime*, C. W. Daniel Co. Ltd., 1995

DVD: The College of Natural Nutrition, *Working with Natural Rhythms: The Five Element Theory, 2007*

Poglavlje V

Herman Aihara, *Acid and Alkaline,* George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1980
Robin Bottomley, *You Don't Have to Feel Unwell,* Newleaf, 2000
Max Gerson, A Cancer Therapy, The Gerson Institute, 1958
Dr Henry Lindlahr, *The Philosophy of Natural Therapeutics*, Lindlahr Publishing Co., 1936; reissued Vermilion, 2005

DVD: The College of Natural Nutrition, *Hering's Law of Cure: Acute and Chronic Disease, 2007*

Poglavlje VI

Nancy Appleton, *The Curse of Louis Pasteur, Choice, 1999*
Harriet Beinfield, Between Heaven and Earth, Ballantine Books, Inc., 1992
Robin Bottomley, *You Don't Have to Feel Unwel*l, Newleaf, 2000
Dianne M. Connelly, *Traditional Acupuncture,* The Centre for Traditional Acupuncture, 1975
Christine Maggiore, *What If Everything You Thought You Knew About AIDS Was Wrong?,* Bridge of Love, 1996
Weston Price, *Nutrition and Physical Degeneration*, P. B. Hoeber, 1939; reissued Price Pottenger Nutrition, 2008
Janine Roberts, *Fear of the Invisible*, Impact Investigative Media Productions, 2008

DVD: The College of Natural Nutrition, *Working with Natural Rhythms: The Five Element Theory, 2007*
The College of Natural Nutrition, *The Tubercular Taint: Bacterial and Viral Activity* (Pasteur vs Béchamp), 2007

Poglavlje VII

Etapa I:
Dr F. Batmanghelidj, *Your Body's Many Cries for Water*, Global Health Solutions, 1994
James Braley and Ron Hoggan, *Dangerous Grains: Why Gluten Cereal Grains May Be Hazardous to your Health*, Avery Health Guides, 2003
Sally Fallon and Mary Enig, Nourishing Traditions: *The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*, New Trends Publishing, Inc., 1999
Max Gerson, *A Cancer Therapy*, The Gerson Institute, 1958
Elaine Gottschall, *Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health through Diet*, Kirkton Press Ltd, 1994
Doris Grant and Jean Joice, *Food Combining for Health*, Thorsons, 1984
Luke Jackson, *A User Guide to the GFICF Diet for Autism, Asperger Syndrome and ADHD*, Jessica Kingsley Publishers, 2001

Etapa II

Dr Johanna Budwig, *Flax Oil as a True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases,* Apple Publishing Co. Ltd, 1994
Mary Enig, Know Your Fats, *Bethesda Press*, 2000
Valerie Gennari Cooksley, *Seaweed, Steward, Tabori and Chang, Inc.,* 2007
Patrick Holford and Dr James Braly, *The H Factor, Piatkus Books,* 2003
Frank Orthoefer, *Lecithin and Health,* Vital Health Publishing, 2004

Etapa III

Herb Boynton, *Mark F. McCarthy and Richard D. Moore*, The Salt Solution, Avery Publishing Group Inc., 2001
David Brownstein, *MD, Iodine: Why You Need It*, Alternative Medical Press, 2008
Carolyn Dean, *The Miracle of Magnesium*, Random House, Inc., 2003
Carl Pfeiffer, *Zinc and Other Micronutrients*, Keats Publishing, Inc., 1978

DVD: The College of Natural Nutrition, The Three Stages of Treatment, 2007

Poglavlje VIII

DVD: The College of Natural Nutrition, How to Take a Case History, 2007

Poglavlje IX

J. W. Armstong, *The Water of Life: A Treatise on Urine Therapy,* True Health Publishing Company, 1951; reissued Vermilion, 2005
Martha M. Christy, Y*our Own Perfect Medicine,* Future Med, 1994
Max Gerson, *A Cancer Therapy,* The Gerson Institute, 1958
William A. McGarey, *The Oil That Heals, ARE Press*, 1994 ; Edgar Cayce and the Palma Christi, ARE Press, 1967; reissued 1992
M. T. Morter, Correlative Urinalysis: *The Body Knows Best,* Best Research, 1988
Coen Van Der Kroon, The Golden Fountain: *The Complete Guide to Urine Therapy,* Gateway Books, 1995

DVD:The College of Natural Nutrition, Natural Nutrition Techniques, 2007

Dodatak II

David Brownstein, MD, Iodine: *Why You Need It, Alternative Medical Press, 2008*
David M. Derry, MD, PhD, *Breast Cancer and Iodine*, Trafford Publishing, 2001
Max Gerson, *A Cancer Therapy*, The Gerson Institute, 1958

O autorki

Barbara Ren poslednjih 27 godina drži predavanja i obučava ljude, pokazujući im kako da pristupe svom lečenju pomoću promene ishrane i korišćenjem različitih tehnika. Bavi se već 35 godina praktičnim radom i uvek je verovala da je osposobljavanje ljudi da se poveže sa svojom unutrašnjom mudrošću i da nauče da plešu u saglasju sa univerzalnim zakonima i prirodnim ritmovima jedini pravi put povratka celovitosti i sreći za svakog od nas.

Koledž prirodne ishrane koji je osnovala i jedinstveni pristup koji neguje uvek su joj obezbeđivali istaknuto mesto među onima koji se bave iscelivanjem ljudskog tela i njegovim osposobljavanjem da se uskladi sa ritmovima prirode i da pozitivno odgovori na sve promene koje se upravo dešavaju svuda oko nas.

Sve ostale informacije o autorki i njenom radu mogu se naći na Internet adresi www.natnut.co.uk.

dr DEJVID HAMILTON – KAKO UMOM IZLEČITI TELO

Iznoseći rezultate najnovijih naučnih istraživanja koji nedvosmisleno pokazuju da postoji snažna veza između uma i tela i da sve naše misli utiču na naše zdravlje i na ono što se dešava u našem telu, dr Dejvid Hamilton opisuje moć pozitivnog mišljenja i tehnike vizualizacije kojima možemo da pomognemo sebi i u potpunosti ili donekle se izlečimo od niza bolesti.

U poslednjih dvadesetak godina sve veći broj naučnika, istraživača i lekara dolazi do zaključka da mi sami imamo mnogo veću ulogu u procesu isceljenja nego što se to nekada smatralo. Ogroman broj potpunih izlečenja i poboljšanja zdravstvenog stanja izazvan placebo efektom, koji je ranije zbunjivao lekare, sada je postao lako objašnjiv. Naime, naše misli ne samo da utiču na mozak, podstičući ga da stvara određene hemikalije koje imaju uticaj na brojna dešavanja u telu već, što je još važnije i manje poznato, utiču i na matične ćelije čija je osnovna karakteristika da mogu po potrebi da se pretvaraju u sve vrste ćelija. Ako vizualizujemo isceljivanje nekog određenog dela tela, to će uticati na to da se matične ćelije pretvore u one ćelije koje su potrebne za izlečenje tog dela.

U drugom delu knjige, autor nam predstavlja veliki broj slučajeva ljudi koji su upotrebom tehnike vizualizacije i promenom načina razmišljanja uspeli da sebi u velikoj meri pomognu i u slučajevima najtežih bolesti.

Međutim, najvažniji i najvredniji deo knjige je, svakako, poslednji u kojem je dat veliki broj vizualizacija za niz bolesti, kao i revolucionarna tehnika lečenja kvantnim poljem dr Hamiltona.

PEGI MEKOL – NE PUŠTAJ SVOJU KOST

Ne puštaj svoju kost je načelo koje bi trebalo da prihvatimo ako želimo da postignemo uspeh i steknemo unutrašnju snagu koja će nas voditi kroz život. U ovoj zabavnoj knjizi, autorka na duhovit način povlači paralelu između našeg ponašanja i ponašanja pasa da bi nas podučila nekim od najvažnijih životnih lekcija.

Pegi Mekol je međunarodno priznati stručnjak na području ličnog razvoja koja je pomogla milionima ljudi da unesu pozitivne promene u svoj život. Ona već dvadeset i pet godina pruža inspiraciju pojedincima, stručnjacima, profesionalnim sportistima i organizacijama i pomaže im da ostvare svoj maksimum.

dr KRISTIJANA NORTROP – UŽIVAJTE, TO SU VAŠE NAJBOLJE GODINE

Dr Kristijana Nortrop, specijalista ginekologije i akušerstva i stručnjak za žensko zdravlje, autorka je nekoliko bestselera među kojima se posebno ističe *Žensko telo, ženska mudrost* koji je hiljadama žena širom sveta pomogao da sagledaju sebe u novom svetlu.

Knjigom *Uživajte, to su vaše najbolje godine* ona šalje ženama poruku nade da menopauza ne predstavlja kraj njihovog života, već može da bude nešto potpuno suprotno: period novog rođenja zahvaljujući kojem život, zapravo, ponovo počinje na nov, uzbudljiviji i lepši način. Uz mnoštvo stručnih objašnjenja kako funkcioniše žensko telo i šta se *zaista* dešava u perimenopauzi i menopauzi, dr Nortrop iznosi ubedljive dokaze koji govore da to mogu da budu najbolje godine vašeg života, pod uslovom da to shvatite i prihvatite, a onda odlučite da ih takvim učinite.

GREG BREJDEN – BOŽANSKA MATRICA

Postoji jedno mesto u kojem sve stvari počinju, mesto čiste energije. U tom inkubatoru stvarnosti sve je moguće. Poznato je pod različitim nazivima, od kojih se najviše upotrebljavaju „matrica", „polje", i „polje nulte tačke".

Kada je 1944. godine Maks Plank, otac kvantne teorije, šokirao svet izjavivši da postoji mreža energije koja povezuje sve u univerzumu i da ta „matrica" sadrži sve, niko nije verovao da će za to ikada biti pronađeni nepobitni dokazi. Međutim, najnoviji naučni eksperimenti pokazuju upravo to – da je Plankova „božanska matrica" realnost. Ona predstavlja skladište za sve postojeće, most između naše imaginacije i realnosti i ogledalo u kojem se reflektuju sve naše misli i uverenja. Mi samo moramo da shvatimo kako ona funkcioniše i da joj se obratimo jezikom koji razume, a onda sve postaje moguće – počevši od isceljenja našeg tela i od najteže bolesti, pa do stvaranja mira u svetu.

dr MAJKL NJUTN – PUTOVANJE DUŠA

Ova neverovatna knjiga, koja se danas smatra nezaobilaznim delom u području kojem se bavi, bila je prva u kojoj je u potpunosti istražena misterija života posle smrti – ili, kako to autor naziva, onoga što predstavlja život između života na Zemlji.

U *Putovanju duša* su predstavljeni iskazi dvadeset devetoro ljudi, dati u stanju duboke hipnoze u koje ih je svojom revolucionarnom regresivnom tehnikom uveo dr Majkl Njutn. Tim svojim jedinstvenim pristupom, kojem je kasnije obučio na stotine hipnoterapeuta, uspeo je da odvede svoje pacijente u stanje „nadsvesti" u kojem su oni bili u stanju da dopru do svojih skrivenih, blokiranih sećanja na život duše posle smrti fizičkog tela. U tom stanju duboke hipnoze opisali su do najsitnijih pojedinosti šta se dešava sa dušom posle smrti, kuda ona odlazi i kako izgleda duhovni svet u kojem obitava do trenutka ponovne inkarnacije na Zemlji.

Naslov originala:
Cellular Awakening by Barbara Wren

Izdavači:
ZRAK, Beograd
ZAPIS, Zemun

Za izdavače:
Milica Simić
Đorđije Đokić

Prevod:
Marica Kojić

Dizajn korica i tehnička priprema:
Marija Berbelja

Štampa:
Grafoplast plus, Užice

Plasman i distribucija:
Đorđije Đokić
tel: 063 275 420

Tiraž: 1000